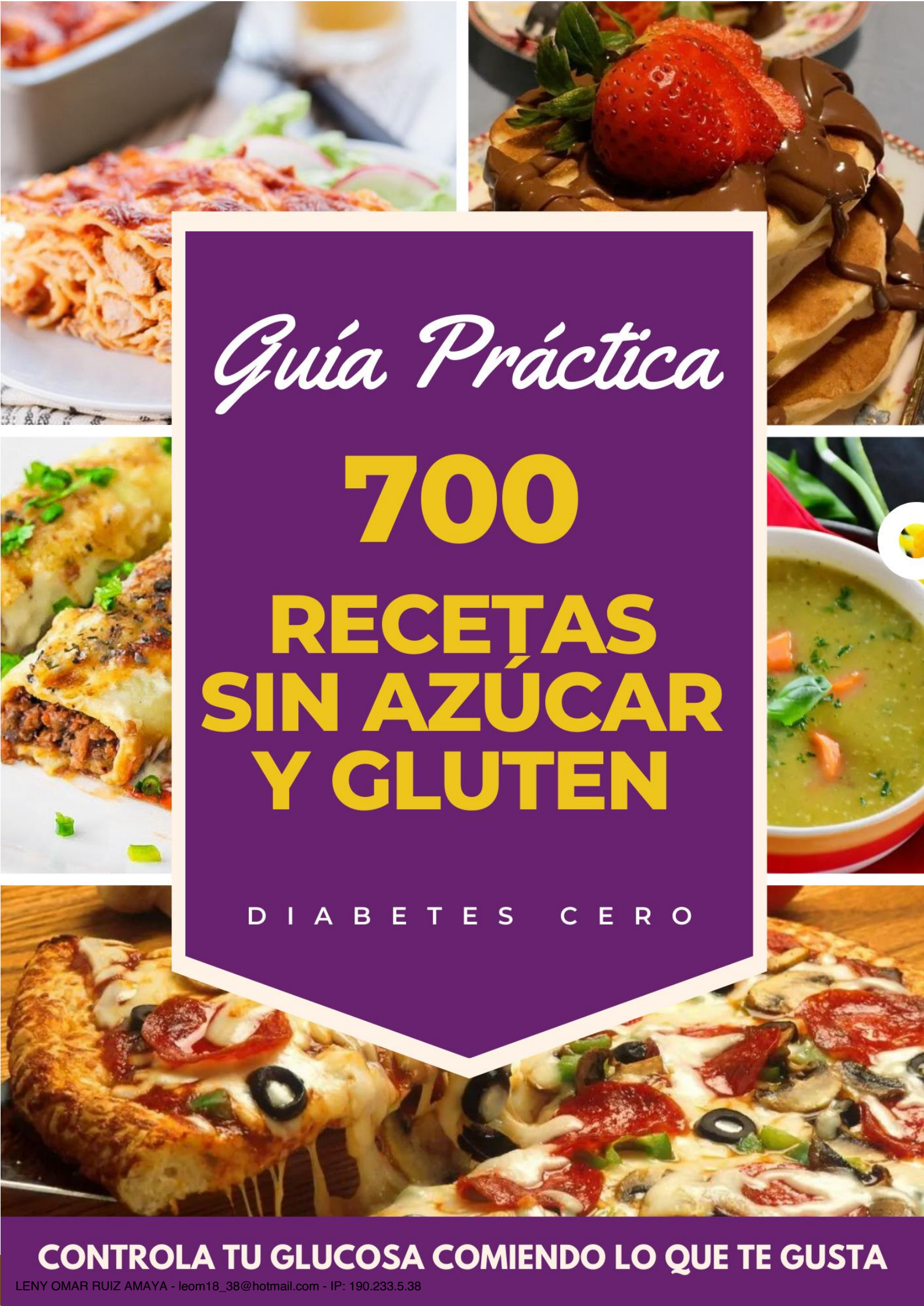




Guía Práctica

700

**RECETAS
SIN AZÚCAR
Y GLUTEN**

D I A B E T E S C E R O

CONTROLA TU GLUCOSA COMIENDO LO QUE TE GUSTA

LENY OMAR RUIZ AMAYA - leom18_38@hotmail.com - IP: 190.233.5.38

ATENCIÓN

Las sugerencias de recetas que se presentan en este libro tienen como único objetivo informar y educar sobre una alimentación sana y equilibrada. Este libro de cocina está disponible sobre la base del pleno entendimiento de que no proporciona una prescripción de ningún tipo y de ninguna manera pretende reemplazar el consejo médico o los diagnósticos de los profesionales de la salud, ni está destinado a ser utilizado como un tratamiento para cualquier problema de salud. condición.

Es de suma importancia que, antes de iniciar cualquier dieta o reeducación dietética, incluyendo la dieta sugerida en este libro, cuentes con la completa aprobación de un profesional licenciado en el área. El autor se exime por completo de cualquier responsabilidad por el uso, directo o indirecto, de cualquier información contenida en este libro digital.

ÍNDICE

DESAYUNOS Y MERIENDAS..... 12

GALLETAS DE GALLETA Y QUESO	13
GALLETAS DE AVELLANA	14
GALLETA DE COCO.....	15
GALLETAS DE SÉSAMO	dieciséis
GALLETAS DE NUEZ	17
GALLETAS DE NUECES CON COCO	18
GALLETA GALLETA CON QUESO	19
GALLETA DE BRÓCOLI	20
PASTEL DE CANGREJO	21
PASTEL DE ZANAHORIA.....	22
BOLITAS DE ESPINACAS	23
GALLETA DE RICOTA.....	24
Albóndigas de calabacín	25
GALLETAS DE VAINILLA	26
GALLETAS DULCES DE CALABAZA.....	27
PASTEL DE AGUACATE.....	28
PASTEL DE CACAO	29
TORTA DE COCO	30
PASTEL DE HARINA DE CACAHUETE	31
PASTEL DE LINAZA	32
TORTA DE NARANJA	33
PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN CON CACAO	34
TORTA DE NUECES.....	35
PASTEL DE CAFÉ FÁCIL.....	36
PASTEL RÁPIDO EN TAZA.....	37
BROWNIE DE CACAO	38
MATANZA Y CASAROL DE HUEVO	39
CESTA DE PECHUGA DE PAVO	40
CESTAS DE HUEVOS CON TOCINO.....	41
Chips de Zucchini.....	42
Chips de calabacín PICANTES	43
CLARAS DE HUEVO CON ATÚN	44
ESCALADA BLANCA DE ATÚN Y ACEITUNAS.	45
PATATA EN BATATAS DULCES	46
COXIN DE BRÓCOLI	47
COXIN DE COLIFLOR	48
PALO DE QUESO CREMA.....	49
CREMA CRACKER DE LINAZA.....	50
MAGDALENA DE HUEVO CON TOCINO.	51
DISQUETES DE CANGREJO.	52
FOCACCIA LOW CARB.....	53
FRITOS CON ESPINACAS	54
FRITOS DE HUEVO CON BRÓCOLI	55
SNACKS DE BERENJENA.....	56
MASA DE COLIFLOR PARA PIZZA.....	57

MASA DE PIZZA.....	58
MASA DE PIZZA CETOGÉNICA.....	59
MINI PIZZAS DE COSTAS.....	60
MINIPIZZAS DE BERENJENA.	61
MIXTA CALIENTE.	62
MUFFIN DE ATÚN	63
MUFFIN DE TOCINO	64
MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY	sesenta y cinco
MOLLET DE HUEVO.....	66
MUFFINS DE COCO.....	67
NUGGETS	68
NUGGETS DE TOFU.....	69
MAGDALENAS SALADAS.....	70
TORTILLA AMERICANA.....	71
TORTILLA ASADA CON ESPINACAS.....	72
TORTILLA A LA VASCA	73
TORTILLA BRASILEÑA.....	74
TORTILLA CON BRÓCOLI.....	75
TORTILLA CON SETAS.....	76
TORTILLA CON ESPINACAS.....	77
TORTILLA CON POLLO.....	78
TORTILLA CON JILÓ	79
TORTILLA CON ROMERO Y QUESO.....	80
TORTILLA CON ARÚCULA	81
TORTILLA DE ATÚN CON CHADER	82
TORTILLA DE ATÚN	83
TORTILLA DE BERENJENA.....	84
TORTILLA BLANCA CON JAMÓN	85
TORTILLA DE CHAMPIÑONES	86
TORTILLA DE ESPINACAS.....	87
TORTILLA DE BERENJENA	88
TORTILLA DE POLLO	89
TORTILLA DE JILO	90
TORTILLA DE HUEVO CON SALCHICHA.....	91
TORTILLA DE PIZZA	92
TORTILLA WESTERN	93
HUEVOS CON ATÚN	94
HUEVOS CON SALMÓN Y ESPINACAS	95
HUEVOS DE CODORNIZ A LAS HIERBAS.....	96
HUEVOS EN AROS DE CEBOLLA.....	97
HUEVOS REVUELTOS CON TOCINO	98
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOCINO.	99
HUEVOS EN CHILE	100
Palitos de calabacín.....	101
PANINI	102
PANINI DE NUEZ	103
PANQUEQUE AMERICANO	104
TORTA DE ALMENDRA	105
TORTITAS DE QUESO	106

PANQUEQUES BAJOS EN CARBOHIDRATOS.....	107
PANQUEQUE DE PROTEÍNA DE CHOCOLATE	108
PAN CON PSYLLIUM	109
PAN DE CALABAZA	110
PAN DE CACAHUETE	111
PAN DE BERENJENA.....	112
PAN DE CHÍA.....	113
PAN DE COLIFLOR	114
PAN DE LECHE DE COCO.....	115
PAN DE LINAZA	116
PAN DE MINUTO.....	117
PAN DE NUBE.....	118
PAN DE QUESO.....	119
PAN DE QUESO DE ÑAME.....	120
PAN DE QUESO RELLENO.....	121
PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS	122
PAN OOPSIE.....	123
PAN DE PARMESANO	124
PAN DE TARTA.....	125
PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS	126
PIZZA CETOGENICA.....	127
PIZZA DE CALABACÍN.....	128
PIZZA DE HARINA DE BERENJENA	129
PAN PIZZA.....	130
PIZZA DE JAMÓN Y MOZERELLA.....	131
PIZZALETTA.....	132
PIZZA LOWCARB SIN GLUTEN.....	133
QUICHE SIN MASA.....	134
TOSTADA FRANCESA	135
SALES DE ZANAHORIA.....	136
SALADA DE GARBANZOS.....	137
SAL DE ESPINACAS CON MOZERELLA.	138
SANDWICH DE ATÚN.....	139
SÁNDWICH DE POLLO.....	140
SÁNDWICH DE PASTA AL HUEVO.....	141
TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO.....	142
PASTEL DE ESPINACAS Y RICOTA.....	143
PASTEL DE POLLO Y RICOTA	144
PASTEL SALADO.....	145
PASTEL SALADO DE LICUADORA.....	146
PASTEL DE BRÓCOLI.....	147
WAFFLES BAJOS EN CARBOHIDRATOS.....	148
ALMUERZO.....	149
AGUACATE AL HORNO RELLENO.....	150
CALABAZAS RELLENAS DE CARNE SECA.....	151
Calabacín asado.....	152
Calabacines MARINADOS	153
Calabacín relleno de atún.....	154

ACELGAS CON AJO Y JENGIBRE	155
BERROS EN MANTEQUILLA.....	156
ACELGAS RELLENAS DE RICOTTA	157
APIO ESPECIALDO.....	158
APIO CON ALCAPARRAS A LA MOSTAZA.	159
ALCACHOFAS RELLENAS.....	160
ALCACHOFAS AL LIMÓN.....	161
GORDA CON SALSA DE TOMATE.....	162
ALCATRA BRASILEÑO	163
RUMP CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN	164
GORDA AL HORNO CON CEBOLLA.....	165
AJO ASADO CON ORÉGANO.....	166
ALBÓNDIGAS DE PAVO	167
ALBONDIGAS RELLENAS DE MOZERELLA.....	168
APERITIVO DE BERENJENA	169
ARROZ DE COLIFLOR	170
ARROZ CREMOSO DE COLIFLOR.....	171
ALAS DE POLLO A LA MOSTAZA.....	172
ALA CON TOMATE Y PIMIENTO	173
ALA DE POLLO CON SALSA.....	174
ALA DE POLLO PICANTE.....	175
ATÚN CON SALSA DE AGUACATE.....	176
ATÚN CON SÉSAMO	177
ATÚN CON TOMATES CHERRY.....	178
ATÚN PRECINTADO CON SÉSAMO	179
BACALAO EN LECHE DE COCO.....	180
BACALAO FRESCO CON AZAFRÁN.....	181
BACALAO FRESCO CON SALCHICHA.....	182
BARCO DE AGUACATE CON CAMARONES.....	183
BARQUETA DE APIO.....	184
BARQUETA DE ENDIBIAS CON CARNE MOLIDA.....	185
BARQUETAS DE CHUCHU RELLENAS.....	186
PATATA SUIZA CON POLLO DESHALLADO Y MAÍZ.....	187
BERENJENAS RELLENAS DE POLLO	188
BERENJENAS BRASADAS	189
FILETE CON HUEVO POR ENCIMA.....	190
FILETE A LA MILANESA CON LINAZA	191
FILETE DE HÍGADO CON CEBOLLA	192
FILETE DE PICANA CON AJO Y ACEITE	193
FILETE A LA FIORENTINA.....	194
BISTECA PIZZAILO	195
FILETE CON TOMATE	196
FILETE DE TERNERA CON GORGONZOLA.....	197
FILETE DE TERNERA MAYONESA DE AJO.....	198
CHULETA DE CERDO.....	199
FILETE DE CERDO A LA CREMA ROSADA	200
BISTECA DE CERDO ASADO	201
PASTEL DE RICOTA.....	202
GALLETAS DE CARNE MOLIDA CON HUEVOS.....	203

BRÓCOLI ASADO.....	204
CABRA A LA VICENTINA.....	205
CABRA CON SALSA PICANTE	206
CABRA EN LECHE Y COCO	207
PERRO CON SALSA VERDE.....	208
PERRO CON QUESO CREMA	209
PERROS A LA MOSTAZA	210
CACEROLA DE POLLO CON QUESO FETA.	211
CAMARONES A LA SUECA.....	212
CAMARONES CON CATUPIRY	213
CAMARONES EN LECHE DE COCO.	214
CAMARONES CON CHUCHU Y HIERBAS.	215
CAMARONES CON MAYONESA.....	216
LANGOSTINOS CON TOMATE Y ESPINACAS	217
CAMARONES A LA PLANCHA A LAS HIERBAS	218
CAMARONES A LA MOSTAZA	219
Canoas de calabacín.....	220
CARNE ASADA RELLENA DE CALABRESS.	221
CARNE A LA OLLA CON SETAS	222
CARNE A LA OLLA CON LIMÓN.....	223
CARNE MOLIDA CON HUEVO.	224
CARNE MOLIDA CON ORA.....	225
CARNE SECA CON CEBOLLA	226
CARNE SECA CON HUEVOS Y VERDURAS.....	227
CARNE SECA DESHIDRATADA	228
BARRIL DE CANGREJO.....	229
CEBOLLA CAMELIZADA.....	230
CEBOLLAS RELLENAS.....	231
ZANAHORIA RELLENA DE RICOTTA	232
CEVICHE.....	233
CHILES CON CARNE	234
CHIPS DE TOMATE.	235
CHAYOTE GRATINADO	236
CHAMPIÑONES RELLENOS	237
CONTRA EL FILETE A LAS FINAS HIERBAS.....	238
CORAZÓN DE POLLO CON SALSA	239
CORDERO A LAS HIERBAS.....	240
COSTILLA A LOS 4 QUESOS	241
COSTILLA ASADA.....	242
CHULETA DE CORDERO AL LIMÓN.....	243
COSTILLA DE CERDO CON COL	244
COSTILLAS CON COL.....	245
CINTA CON ORA.	246
CINTA DE CERDO FRITA.....	247
CINTA DE CERDO BRASADA.....	248
COL DE SIERRA CON TOCINO.....	249
COLIFLOR GRATINADO	250
MUSLO DE PAVO ASADO CON LAUREL	251
MUSLO DE PAVO RELLENO.....	252

MEDIAS CON QUESO SUAVE Y BACON.....	253
MUSLO DE POLLO EN PAPELES	254
ENDIBIAS RELLENAS DE RICOTA.	255
TERMITA CON PROVOLONE	256
ENDIBIAS RELLENAS DE SALMÓN	257
ROLLITO DE COL CON ATÚN.....	258
ESCABECHE CON SARDINA	259
ESCALOPA DE POLLO CON MOZERELLA.	260
ESCONDIDO CON COLIFLOR.	262
PASTEL DE CALABAZA CON POLLO.	263
CARNE SECA ECONDIDINA CON CALABAZA.....	264
Brocheta De Calabacín Con Tocino	265
BROCHETAS DE CAMARONES.....	266
BROCHETA DE POLLO AL PESTO.....	267
BROCHETA DE PESCADO.....	268
BROCHETA DE CARNE MIXTA.....	269
STROGONOFF DE CHAMPIÑONES.....	270
BRÓCOLI FAROFA	271
FAROFA BAJO EN CARBOHIDRATOS.....	272
FILETE DE ATÚN ASADO.....	273
FILETE DE DOURADO CON REBAÑO.....	274
FILETE DE POLLO CON TURMER.....	275
FILETE DE POLLO CON VERDURAS	276
FILETE DE POLLO EMPANIZADO	277
FILETE DE PESCADO CON SALSA DE ALCAPARRAS.....	278
FILETE DE PESCADO CON SALSA DE TOMATE.....	279
FILETE DE PESCADO CON CREMA DE CALABAZA.	280
FILETE DE PESCADO A LAS HIERBAS	281
FILETE DE MERLUZA AL HORNO.....	282
FILETE DE TRUCHA CON SALSA DE ALBONDIGAS.....	283
SOLOMILLO.....	284
FILETE MIGÓN CON SALSA DE CHIMICHURRI	285
FILETE DE MAR A LA MENTA Y CANELA	286
FALDA DE AJO.....	287
NEVERA CON TOMATE Y QUESO	288
NEVERA EN MANTEQUILLA	289
NEVERA RELLENA DE CALABRESA.	290
POLLO A LA MODA VASCA.....	291
FRANGO A PASSARINHO	292
PIZZAILO DE POLLO.	293
POLLO CON AJO	294
POLLO CON QUESO CREMA.....	295
POLLO EN LECHE DE COCO.....	296
POLLO AL LIMÓN CON ALCAPARRAS.....	297
SALSA DE POLLO CHAMPIÑÓN	298
POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES.....	299
POLLO CON SALSA DE PEREJIL Y LIMÓN.	300
POLLO AL AJILLO.	301
POLLO ASADO.....	302

POLLO CON JENGIBRE.....	303
POLLO CON JAMÓN Y CEBOLLA.....	304
POLLO CON QUIMBOMBÓ	305
POLLO A LA CREMA DE COL.....	306
POLLO GUISADO.....	307
FRANGO MINEIRO.....	308
POLLO A LA MOSTAZA.....	309
POLLO PICANTE CON SALSA DE AGUACATE.....	310
POLLO ORIENTAL.....	311
POLLO RELLENO DE ESPINACAS	312
POLLO AJEDREZ.....	313
GUACAMOLE	314
HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE.....	315
HAMBURGUESA CON ENCURTIDOS Y CABAÑA.....	316
HAMBURGUESA DE POLLO	317
HAMBURGUESA RELLENA.....	318
CEBO PARA EL HÍGADO	319
CEBO DE PESCADO CON ZUMO DE FRUTA DE LA PASIÓN	320
CEBO PARA PECES	321
JILÓ RELLENO	322
JI KAFTA	323
LAGARTO DE ROQUEFORT	324
LAGARTO CON SALSA DE ACEITUNAS	325
LAGARTIJA RELLENA DE ZANAHORIAS.	326
LASAGNA DE ZUCHINI.....	327
LASAÑA DE BERENJENA.....	328
VERDURAS GRATINADAS	329
DORMIR CON SALSA TERCIOPELO.....	330
LOMO CON LIMÓN Y MOSTAZA.	331
LOMO CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN.	332
LOMO DE CERDO CON BERENJENA.....	333
LOMO DE CERDO CON PARMESANO.....	334
LOMO DE CERDO RELLENO	335
LOMO A LA MANTEQUILLA.....	336
Calamares a la provenzal	337
CALAMARES RELLENOS	338
CALAMARES RELLENOS DE TERNERA MOLIDA	339
CALAMAR CON SETAS	340
CALAMARES A LA PLANCHA	341
DE TALLARINES DE CALABACÍN.....	342
Pasta De Calabacín Con Pesto.....	343
PECHUGA CON ALBAHACA	344
MEDALLON DE JENGIBRE.....	345
MEDALLON DE CARNE CON QUESO SALSA DE QUESO	346
MEDALLON DE POLLO CON SALSA DE QUESO	347
MEJILLÓN A LA VINAGRETA.....	348
SALSA DE TOMATES FRESCOS	349

MOQUECA DE POLLO.....	350
MOQUECA DE PESCADO BAJO EN CARBOHIDRATOS.	351
MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY.....	352
PANQUEQUE DE CALABACÍN	353
PAN DE QUESO DE HARINA DE ALMENDRAS.....	354
CEBOLLA RELLENA DE PATO.....	355
PECHUGA DE PAVO EN PAPEL.....	356
PESCADO EN VINAGRETA	357
PESCADO ASADO CON CREMA DE ESPINACAS	358
PESCADO CON LECHE DE COCO	359
PESCADO RELLENO	360
PEPINO RELLENO DE ATÚN.....	361
PERNIL CON SALSA VINAGRETA.....	362
BATIDO DE CORDERO ASADO AL AJILLO.	363
PAVO MARROQUÍ A LA MODA DEL KEBAB	364
SRINK CON SALSA DE GORGONZOLA	365
CINTA INVERSA.....	366
PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE MOLIDA.....	367
PIZZA DE CARNE MOLIDA.....	368
PURÉ DE CALABAZA CON JENGIBRE.....	369
Puré de calabacín	370
PURÉ DE CHUCHU.	371
PURÉ DE COLIFLOR.....	372
ORA CON BACON Y TOMATE	373
SIERRA DE ATÚN	374
RIÑON DE TERNERA A LA PIMIENTO	376
BAJO A LA PARRILLA	377
ROCAMBOLE DE CARNE MOLIDA.....	378
ROCAMBOLE DE POLLO CON ZANAHORIA.....	380
ROLLITO DE POLLO CON JAMÓN Y QUESO.....	381
ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS	382
CARNE ASADA CASERA.	383
FILETE MIGÓN DE CARNE ASADA.....	384
SALMÓN CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN	385
SALMÓN CON SALSA DE MOSTAZA.....	386
SALMÓN CON QUESO SUAVE.....	387
SALMÓN ASADO EN CORTEZA DE SÉSAMO.....	388
SALMÓN CON CREMA DE BRÓCOLI.....	389
SALMÓN A LA PIMIENTA DE JAMAICA.....	390
SALMÓN CON PIMIENTO Y PASTA DE ESPINACAS.....	391
SALMÓN A LA PLANCHA CON HUEVO ESCALFÉ.....	392
SARDINA HECHA EN OLLA A PRESION.	393
PALILLO A LAS FINAS HIERBAS.....	394
STROGONOFF DE CARNE.....	395
STROGONOFF DE CORAZON DE POLLO.....	396
TABULETA DE COLIFLOR.....	397
Salmonete asado	398
TOMATE RELLENO DE POLLO	399
TOMATES SECOS Y HUEVOS COCIDOS	400

TOMATES TOSTADOS CON AJO.....	401
TOMATES RELLENOS DE 3 QUESOS.....	402
TRUCHA CON SALSA DE ALCAPARRAS.....	403
WRAP DE LECHUGA RELLENO DE POLLO.....	404
DULCES Y POSTRES.....	405
ARROZ DULCE DE COLIFLOR.....	406
BARRA DE COCO Y CHOCOLATE.....	407
POSTRE DE LECHE CONDENSADA CON COCO.....	408
BESO CREMOSO.....	409
BEIJINHO BAJO CARBOHIDRATO.....	410
GALLETAS DE MANTEQUILLA DE COCO.....	411
PASTEL DE PLATANO CON GOTAS DE CHOCOLATE.....	412
PASTEL DE AGUACATE.....	413
PASTEL DE PIÑA.....	414
PASTEL DE PLÁTANO SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR.....	415
PASTEL SENCILLO DE PLÁTANO.....	416
PASTEL DE BRIGADEIRO SÚPER FÁCIL.....	417
PASTEL DE CAFÉ.....	418
PASTEL DE ZANAHORIA FIT.....	419
TARTA DE CHOCOLATE CON MOUSSE DE FRUTA DE LA PASIÓN.....	420
DELICIOSO PASTEL DE CHOCOLATE Y LIMÓN.....	421
PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA.....	422
PASTEL SENCILLO DE CHOCOLATE.....	423
PASTEL DE COCO BAJO EN CARBOHIDRATOS.....	424
PASTEL CREMOSO DE HARINA DE MAÍZ.....	425
PASTEL ESPONJOSO DE LIMÓN.....	426
PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN Y CHOCOLATE.....	427
PASTEL DE MAÍZ FÁCIL DE AJUSTAR.....	428
PASTEL DE PAÇOCA.....	429
TORTA DEL BOSQUE NEGRO.....	430
PASTEL DE FORMIGUEIRO.....	431
PASTEL HELADO DE COCO.....	432
TORTA NEGAR LOCO FÁCIL.....	433
TARTA DE ZANAHORIA TRUFADA CON CHOCOLATE.....	434
CARAMELO CON JENGIBRE.....	435
CARAMELO DE CACAHUETE.....	436
CARAMELO DE FRESA CON LECHE EN POLVO.....	437
CARAMELO DE NUECES.....	438
BOMBO DE HIGO VEGANO.....	439
BRIGADEIRO DE CACAO CON COCO.....	440
BRIGADEIRO DE CACAO CON FRESA.....	441
BRIGADEIRO DE PAÇOCA LOW CARB.....	442
BRIGADEIRO LOW CARB.....	443
PRESTIGIO DE BRIGADIER.....	444
BRIGADEIRO TRUFFADO SALUDABLE.....	445
BROWNIE CREMOSO FÁCIL.....	446
BROWNIE DE CHOCOLATE.....	447
BROWNIE DE LIMÓN.....	448

BROWNIE FÁCIL TRUFADO.....	449
BRULE.....	450
ANACARDO A LA CREMA.....	451
MAÍZ MOLIDO.....	452
CHOCOLATE CHOCOLATE PARA PASTELES.....	453
CARAMELO PROTEICO.....	454
CIELO DE LIMÓN.....	455
CHEESECAKE DE FRUTOS ROJOS.....	456
CHURROS CREMOSOS FÁCILES.....	457
COCADA.....	458
COCADA CON FRUTA DE LA PASIÓN.....	459
COCADINHA LOW CARB.....	460
GALLETAS DE CACAHUETE.....	461
GALLETAS DE CHOCOLATE FÁCILES.....	462
PALILLOS DE FRESA.....	463
CREMA BRULÉE.....	464
CREMA DE AGUACATE Y CACAO.....	465
CREMA DE CACAO.....	466
CREMA DE COCO.....	467
CREMA DE CONFITERÍA.....	468
CREPA PALEO DE COCO.....	469
DELIRIO DE KIWI.....	470
DELIRIO DE FRESA.....	471
DULCE DE CALABAZA.....	472
DULCE DE MANÍ.....	473
PASTEL DE ALMENDRA.....	474
DULCE DE FRUTOS SECOS.....	475
DULCE DE LIMÓN.....	476
FLAN DE CHOCOLATE.....	477
FUDGE DE CACAHUETE.....	478
DULCE DE CHOCOLATE.....	479
GANANCIA ESPECIAL CACAO.....	480
GANANCIA DE CHOCOLATE.....	481
GELATINA DE PIÑA.....	482
JALEA DE JABUTICABA.....	483
GELATINA DE NARANJA.....	484
LECHE CONDENSADA DE ALMENDRAS.....	485
LECHE DE COCO CONDENSADA.....	486
MANZANA CON CANELA Y CREMA DE LECHE.....	487
NATILLAS DE COCO.....	488
MARIA MOLE.....	489
MAZAPÁN.....	490
MOUSSE DE CAFÉ.....	491
MOUSSE DE CAFÉ ESPECIAL.....	492
MOUSSE DE CHOCOLATE.....	493
MOUSSE DE COCO.....	494
MOUSSE DE LIMÓN.....	495
MOUSSE DE MARACUYÁ.....	496
ESPECIAL MOUSSE DE FRUTA DE LA PASIÓN.....	497

MOUSSE DE FRESA.....	498
MUFFIN DE CHOCOLATE Y PIMIENTA.....	499
MOLLET DE CALABAZA DULCE.....	500
NUTELLA CASERA.....	501
NUBE DE LIMÓN.....	502
PAJA ITALIANA BAJA EN CARBOHIDRATOS.....	503
PANNA COTTA.....	504
PAN DE MIEL BAJO EN CARBOHIDRATOS.....	505
MELOCOTÓN TOSTADO.....	506
PALETA DE CACAO.....	507
PUDÍN DE CHÍA.....	508
PUDÍN DE CLARAS DE HUEVO.....	509
PUDÍN DE COCO.....	510
PUDÍN DE PAÇOCA CERO.....	511
QUINDIM BAJO EN CARBOHIDRATOS.....	512
BOMBON DE CHOCOLATE CON LECHE.....	513
HELADO DE AGUACATE.....	514
HELADO DE LECHE DESNATADA NIDO CON FRESA.....	515
HELADO DE FRESA.....	516
SOFLE DE CHOCOLATE.....	517
SORPRESA DE UVA VERDE.....	518
SUSPIRO BAJO EN CARBOHIDRATOS.....	519
PASTEL DE CAFÉ.....	520
PIE DE CHOCOLATE FÁCIL BAJO EN CARBOHIDRATOS.....	521
PIE CREMOSO DE LIMÓN.....	522
TROZOS DE CHOCOLATE BAJO EN CARBOHIDRATOS.....	523
TRUFA DE PLÁTANO.....	524
TRUFAS DE FRUTA DE LA PASIÓN.....	525
TRUFA DE FRESA.....	526
TRUFINAS.....	527
TRUFA PROTÉICA.....	528

ALMOZAR.....529

AZUCHER CREMOSO.....	530
ALBÓNDIGAS.....	531
ALBÓNDIGAS A LA GRIEGA ASADA.....	532
BACALAO CON CALABACÍN.....	533
ROLLO DE CARNE.....	534
PASTEL DE HUEVO.....	535
PASTEL DE CARNE.....	536
SOPA DE POLLO Y VERDURAS BAJA EN CARBOHIDRATOS.....	537
CACEROLA CACEROLA.....	538
CEVICHE.....	539
CREMA DE CALABAZA.....	540
Crema de calabacín.....	541
CREMA DE LECHUGA.....	542
CREMA DE BERENJENA.....	543
CREMA DE COLIFLOR.....	544
CREMA DE ENDIBIAS Y CEBOLLA.....	545

MUSLO DE POLLO A LA NARANJA.....	546
CARNE COCIDA.....	547
CARNE DELICIOSA.....	548
STROGONOFF DE CAMARONES.....	549
STROGONO DE CARNE.....	550
FAROFA DE COLIFLOR CRUJIENTE.....	551
FAROFA BAJO EN CARBOHIDRATOS.....	552
POLLO CON SETAS.....	553
FILETE DE PESCADO A LA MOSTAZA.....	554
FILETE DE PESCADO AL LIMÓN Y AJO.....	555
POLLO AL ROQUEFORT.....	556
FRICASSA DE POLLO.....	557
GRATÍN DE VERDURAS.....	558
JUAN PEREZOSO.....	559
HORNO KAFTA.....	560
LOMO CRUJIENTE.....	561
BATATAS CON CARNE.....	562
PESCADO ASADO CON ESPINACAS.....	563
PESCADO EMPANADO.....	564
ARNÉS ORIENTAL.....	565
PALOMITAS DE COLIFLOR.....	566
PIZZA A LA BERENJENA.....	567
KIB DE CALABAZA.....	568
KIB DE QUINUA.....	569
CARNE ASADA CASERA.....	570
ENSALADA ASIÁTICA DE COLADA.....	571
ENSALADA CALIFORNIANA.....	572
ENSALADA DE QUESO CAPRESE.....	573
ENSALADA CAPRESE CON BURRATA Y PESTO.....	574
ENSALADA DE AGUACATE Y BERROS.....	575
ENSALADA DE AGUACATE CON POLLO.....	576

ENSALADA DE HINOJO CON AGUACATE Y CAMARON.....577

ENSALADA DE PIÑA CON PASAS.....	578
ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO.....	579
ENSALADA DE ATÚN CON ALCAPARRAS.....	580
ENSALADA PRIMAVERA DE ALFAFA.....	581
ENSALADA DE CAMARONES.....	582
ENSALADA DE CAMARONES Y PERAS.....	583
ENSALADA DE ZANAHORIA CON VINAGRE Y ANACARDOS.....	584
ENSALADA DE CHUCHU CON ATUN.....	585
ENSALADA DE ESCROLA CON CRESSING.....	586
ENSALADA DE ESPINACAS CON PESCADO.....	587
ENSALADA DE HOJAS VERDES CON HUEVOS.....	588
ENSALADA DE MANZANA CON PASAS.....	589
ENSALADA CASERA DE MAYONESA.....	590
ENSALADA DE ALBAHACA.....	591
ENSALADA DE MIL GRANOS.....	592

ENSALADA DE HUEVO.....	593
------------------------	-----

ENSALADA DE PULPO	594
ENSALADA DE QUINOA CON MANZANA.....	595
ENSALADA DE COL CON CHUCHU.....	596
ENSALADA DE ARCULA CON TOMATES.....	597
ENSALADA DE SALMÓN	598
ENSALADA DE SARDINA.....	599
ENSALADA FLORIDA DE ATÚN.....	600
ENSALADA GRIEGA	601
ENSALADA DE PRIMAVERA.....	602
ENSALADA DE CARNE ASADA.....	603
SALMÓN AL PESTO	604
SALMÓN CON SALSA	605
SOPA DE MOLLEJAS AUDAZ	606
SOPA CON JENGIBRE	607
Sopa CREMOSA de Calabacín con Kale.....	608
SOPA CREMOSA DE POLLO CON TOCINO.....	609
SOPA CREMOSA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE.	610
SOPA DE CALABAZA.....	611
SOPA DE CALABAZA CON CARNE.....	612
Sopa de calabacín con mollejas.....	613
SOPA DE BERROS	614
SOPA DE ESPÁRRAGOS	615
SOPA DE ESPÁRRAGOS CON TOCINO	616
SOPA CREMOSA DE CEBOLLA.....	617
SOPA DE CHAMPIÑONES	618
SOPA DE ESPINACAS.....	619
SOPA DE POLLO CON APIO	620
SOPA DE POLLO CON PUERRO.....	621
SOPA DE PAVO	622
SOPA DE PAVO CON COL	623
SOPA DE TOMATE.....	624
SOPA DE TOMATE CON CALABRESA	625
SOPA ITALIANA.....	626
SOPA MEDITERRÁNEA.....	627
SOPA VERDE BAJA EN CARBOHIDRATOS.....	628
SOFLE DE AJO	629
SOFLE DE ESPINACAS.....	630
TARTAR DE SALMÓN	631

SALSAS Y PATÉS..... 632

MAYONESA CETOGENICA CASERA	633
MAYONESA DE AGUACATE	634
MAYONESA DE LINAZA.....	635
SALSA PICANTE	636
SALSA BASÁMICA PARA ENSALADA.....	637
SALSA DE HIERBAS.....	638
SALSA DE MENTA	639
SALSA DE MANTEQUILLA CON OLOR VERDE.....	640

SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN PICANTE.....	641
SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN SALADA	642
SALSA DE MOSTAZA Y LIMÓN.....	643
SALSA DE QUESO PARMESANO.....	644
SALSA DE PESTO.....	645
SALSA VERDE.....	646
MANTEQUILLA DE CACAHUETE.....	647
PASTA DE ATÚN	648
PASTA DE ATÚN CON AGUACATE.....	649
PASTA DE POLLO	650
PASTA DE HUEVO COCIDO	651
PASTA DULCE DE AVELLANAS	652
PASTA DE LIMÓN DULCE	653
PATÉ CON HARINA DE BERENJENA	654
PATÉ DE AJO	655
ATÚN PATE.....	656
PATÉ DE BRÓCOLI.....	657
PATÉ DE PECHUGA DE PAVO	658
PATÉ DE PEPINO CON QUESO CREMA.....	659
PATÉ DE TOMATE SECO	660
QUESO DE ANACARDOS Y CASTAÑAS.....	661

HARINAS Y LECHES.....662

HARINA DE CACAHUETE.....	663
HARINA DE BERENJENA.....	664
HARINA DE COCO.....	665
HARINA DE POLLO	666
HARINA DE LINO.....	667
HARINA DE FRUTA DE LA PASIÓN.....	668
HARINA DE SEMILLA DE CALABAZA.....	669
HARINA DE SEMILLA DE GIRASOL	670
LECHE DE CACAHUETE	671
LECHE DE ANACARDOS.....	672
AGUA DE COCO CASERA	673
LECHE DE SÉSAMO	674

BEBIDAS.....675

CAFÉ CON CREMA DE LECHE	676
CAPUCHINO.....	677
TÉ BLANCO CON CARQUEJA (DETOX)	678
TÉ DE MANZANILLA CON HIERBAS DE LIMÓN	679
TÉ DE CARQUEJA CON PEREJIL.....	680
TÉ DE HOJAS DE LIMÓN CON HOJAS DE CANELA	681
Té de Hinojo con Clavo	682
TÉ DE HOJAS DE MORA.....	683
TÉ DE HOJAS DE GRAVIOLA CON MENTA.....	684
TÉ DE JENGIBRE CON PARTE.....	685
TÉ DE HIBISCO CON ANÍS ESTRELLA.....	686
TÉ RUBIO CON ALECRIM.....	687
TÉ DE FRUTA DE LA PASIÓN CON CANELA	688

TÉ DE MELISSA CON CAPIM DE LIMÓN	689
TÉ DE DANDEL CON HIBISCO (DETOX).....	690
TÉ HELADO DE HIERBAS DULCES CON CANELA.....	691
TÉ HELADO DE JENGIBRE CON MENTA.....	692
MATE HELADO CON LIMÓN	693
MEZCLA DE TÉ ANTIESTRÉS	694
MEZCLA DE TÉ ANTIFRÍO	695
TÉ NEGRO CON Hinojo	696
TÉ VERDE CON LIMÓN	698
TÉ VERDE HELADO CON MENTA.....	699
CHOCOLATE CALIENTE.....	700
ISOTÓNICO BAJO EN CARBOHIDRATOS	701
BATIDO DE AÇAÍ.	702
BATIDO DE CACAHUETE.....	703
BATIDO DE LIMÓN.....	704
BATIDO DE FRUTA DE LA PASIÓN	705
JUGO DE CÍTRICOS DE FRESA.....	706
JUGO DE AÇAÍ CON MENTA.....	707
JUGO DE AÇAÍ CON FRESAS.....	708
JUGO DE ACEROLA CON MORAS.....	709

JUGO DE ACEROLA CON MENTA	710
JUGO DE APIO CON HINOJO.....	711
JUGO DE LECHUGA	712
JUGO DE LECHUGA CON PEPINO.	713
JUGO DE COL CON FRUTA DE LA PASIÓN.....	714
ZUMO DE FRUTOS ROJOS	715
JUGO DE LIMÓN CON MENTA	716
JUGO DE LIMÓN CON LECHE DE COCO.....	717
ZUMO DE FRUTA DE LA PASIÓN CON MENTA.....	718
JUGO DE PEPINOS	719
JUGO DE PITANGA CON TOMATE.	720
JUGO DE TOMATE.....	721
JUGO DE TOMATE TERMOGÉNICO	722
JUGO VERDE TRADICIONAL.....	723
VITAMINA DEL AGUACATE	724
VITAMINA DE ARÁNDANO	725
VITAMINA DE COCO	726
VITAMINA DE LA PASIÓN.....	727
VITAMINA DE FRESA.....	728



DESAYUNO Y APERITIVOS

GALLETAS DE QUESO Y GALLETA

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabacín rallado
- ✓ 2 huevos batidos
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 1/4 taza (té) de harina de coco
- ✓ 1/4 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 3/4 taza de queso cheddar rallado
- ✓ 1/4 Cucharadita de Polvo para Hornear
- ✓ cebolla verde picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa;

Con ayuda de una cuchara, forma las galletas en forma de bolitas;

Desechar en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 200°C por aproximadamente 20 minutos;

Retire del horno y deje enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



GALLETAS DE AVELLANA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de xilitol
- ✓ 1 taza de Avellanas
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1/5 cucharadita de levadura química

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 200°C;

Bate la avellana en la licuadora con el xilitol hasta hacer una harina;

Batir las claras de huevo;

Mezclar la levadura en la harina de avellanas;

Mezclar las claras con la harina;

Haz bolitas con ayuda de una cuchara;

Hornee en una forma engrasada durante unos 15 minutos.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



GALLETA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de harina de coco (125 gramos)
- ✓ 1 Cucharada de Xilitol
- ✓ 1 taza (té) de mantequilla de coco
- ✓ 6 Gotas de Extracto de Vainilla
- ✓ 2 huevos

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla bien la harina de coco, el endulzante xilitol, la manteca de coco y el extracto de vainilla;

Agrega los huevos y mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Disponer la masa en forma engrasada con papel manteca y abrir la masa con ayuda de un rollo;

Cortar la masa en cuadrados del tamaño deseado;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 25 minutos o hasta que las galletas estén doradas;

Retire del horno y deje enfriar.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



GALLETAS DE SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de harina de almendras
- ✓ 1 taza de semillas de sésamo (crudas)
- ✓ 1 Cucharadita de Sal (té)
- ✓ 4 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ 2 huevos



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS

MODO DE PREPARO

En un recipiente disponer la harina de almendras, el ajonjolí y la sal, mezclar bien;

Agrega el aceite de oliva y los huevos y amasa bien con las manos hasta obtener una masa homogénea que deje de pegarse;

En una fuente para horno, con papel manteca, unir con un poco de aceite de oliva;

Verter la masa y abrir con un rodillo hasta que quede fina;

Cortar en cuadrados del tamaño deseado y hacer agujeros con un tenedor para que se horneen uniformemente;

Metemos en el horno precalentado a 200°C durante unos 16 minutos;

Retire del horno y separe los cuadrados.



GALLETAS DE NUECES

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de almendras, nueces, maní o castañas
- ✓ 1 taza de mantequilla
- ✓ ½ taza de xilitol
- ✓ 1 huevo
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ ¼ de cucharadita de levadura
- ✓ 1 taza de proteína de vainilla en polvo
- ✓ 2 cucharadas de agua



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;

Mezcla las nueces de tu elección con la proteína en polvo en una licuadora hasta que quede suave;

Usando una batidora de huevos o batidora eléctrica, mezcle la mantequilla con el endulzante hasta que tome un color pálido, agregue la sal y bata, luego el huevo y bata;

Sigue mezclando la harina de nuez y la proteína lentamente, sin dejar de batir;

Al final, mezcle el bicarbonato de sodio y bata solo por un minuto más. Si la mezcla está demasiado seca, agregue una cucharada de agua y, si es necesario, una segunda;

Unir una forma. Toma la masa de galletas y haz bolitas pequeñas, dale forma y amasa con un tenedor;

Hornea las galletas por unos 30 minutos o hasta que estén doradas;

Retire y deje enfriar antes de servir.

GALLETAS DE COCO Y NUEZ

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de nueces
- ✓ 3 claras de huevo
- ✓ 3 cucharadas de hojuelas de coco
- ✓ Media taza de xilitol
- ✓ Media cucharadita de canela (opcional)

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;

Muele las nueces con el edulcorante en una licuadora;

Agrega las hojuelas de coco después de hacer una harina con las nueces y bate;

En un recipiente aparte bate la clara de huevo hasta que forme picos;

Mezcla las claras con la harina y el xilitol con el coco;

Recoja con cuidado la mezcla con una cuchara y colóquela en una forma engrasada;

Hornear durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



Albóndigas De Calabacín Con Queso

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines
- ✓ 100g de queso Minas rallado
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada (té) de sal
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 1 huevo



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS

MODO DE PREPARO

Ralla los calabacines y colócalos sobre un paño de cocina limpio, haz un pequeño paquete y presiona bien los calabacines para sacarles todo el líquido;

En un recipiente disponer las calabacitas, el queso, la cebolla picada, el ajo, el huevo, la sal y la harina de almendras;

Mezclar bien;

Toma dos cucharas y con las manos presiona hasta formar un pastelito;

Disponer las albóndigas en un molde engrasado y hornear en horno precalentado a 200°C por 30 minutos aproximadamente, volteando las albóndigas a la mitad;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



GALLETA DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 1 cabeza de brócoli, cocido y escurrido
- ✓ 1 huevo
- ✓ 100 gramos de mozzarella finamente rallada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece el brócoli en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 2 minutos;

Después de la cocción, trocea el brócoli para que parezca harina;

En un bol, mezclar todos los ingredientes, hacer bolitas con la masa y colocarlas en una sartén antiadherente.

Llevar a hornear en horno medio 180°C por unos 10 a 15 minutos;

Ayudar a sí mismo.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



PASTEL DE CANGREJO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 180 g de carne de cangrejo desmenuzada
- ✓ 2 Cucharadas de Mostaza
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ 1 huevo

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Tomar una porción de la masa, hacer bolitas y aplastar con la palma de la mano hasta aplanar hasta formar un disco;

Coloca los discos de cangrejo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 10 minutos o hasta que esté dorado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PASTEL DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ✓ 2 y 1/2 zanahorias picadas
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 1 taza de ricota
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Bate la ricotta y la zanahoria en la licuadora por aproximadamente 5 minutos;

Agrega las claras y bate por otros 5 minutos;

Coloca la mezcla en un bowl y agrega la harina de almendras, el orégano, la sal, la pimienta del reino y mezcla bien;

Haga las albóndigas del tamaño deseado y colóquelas en una bandeja para hornear;

Coloque en horno precalentado y hornee por 30 minutos;

Servir inmediatamente.



BOLITAS DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 manojos de espinacas
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ perejil al gusto
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Harina De Berenjena Al Punto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Lava bien los manojos de espinacas y déjalos en remojo durante unos minutos en agua caliente;

Escurrir las espinacas y picarlas finamente;

En un recipiente, agrega las espinacas, los huevos, el ajo, el perejil, la sal, el aceite de coco y la pimienta del reino y mezcla bien;

Agrega la harina de berenjena poco a poco hasta obtener una masa firme;

Con ayuda de dos cucharas, moldea las albóndigas de espinaca y colócalas en forma engrasada;

Llevar al horno precalentado a 160°C hasta que las albóndigas estén bien doradas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PASTEL RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de ricota
- ✓ 1 Cucharada de Harina de Almendras
- ✓ 2 Cucharadas de Pechuga de Pavo cortada en cuadritos
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Poner la ricota en un recipiente y amasar bien con ayuda de un tenedor;

Agrega la harina de almendras, el orégano, el perejil, la pechuga de pavo, el huevo y mezcla bien con las manos hasta que la mezcla quede bien homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Modele con sus manos pequeñas bolas planas. En una sartén caliente con aceite de oliva, asa las bolas de ricotta por cada lado hasta que estén doradas;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



Albóndigas De Calabacín

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabacín rallado
- ✓ 2 cucharadas de harina de coco
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 2 huevos
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 1 pizca de bicarbonato de sodio

MODO DE PREPARO

En un florero mezcla muy bien todos los ingredientes hasta que quede homogéneo;

Poner la mezcla en moldes para cupcakes engrasados con un poco de mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 25 minutos aproximadamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



GALLETAS DE VAINILLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 4 gemas
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 4 cucharadas de harina de coco
- ✓ 1 cucharada de extracto de vainilla
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Batir las claras de huevo a punto de nieve. Añadir las yemas de una en una y batir un poco más. Agrega las gotas de xilitol, extracto de vainilla y esencia;

Batir hasta que la masa esté firme;

Apaga la batidora e incorpora la harina de coco tamizada y el polvo de hornear. Mezclar con cuidado;

Colocar la masa en moldes para cupcakes enmantecados (o usar moldes de papel) y hornear en horno precalentado a 180° durante aproximadamente 20 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



GALLETAS DULCES DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 5 huevos
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 150 g de harina de coco
- ✓ 1 taza de calabaza cocida y machacada
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

En una licuadora agrega los huevos, la harina de coco, la calabaza, el xilitol y el aceite de coco. Batir hasta que quede suave;

Agregue el bicarbonato de sodio y revuelva con cuidado;

Coloque la masa preparada en moldes para pasteles ligeramente engrasados con aceite de coco;

Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 25 min.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PASTEL DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ ½ aguacate mediano (puré)
- ✓ 50ml de leche de coco
- ✓ 4 gemas
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 50 ml de agua
- ✓ 400g de harina de coco
- ✓ 150g de xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura

MODO DE PREPARO

En una batidora, bata las claras de huevo a punto de nieve. Vierta otro recipiente y reserve;

Usa la batidora también para batir el xilitol, el aguacate y las yemas de huevo hasta obtener una crema;

Reduce la velocidad al mínimo y agrega poco a poco el agua, la leche de coco y la harina;

Apaga la batidora e incorpora las claras de huevo y el polvo de hornear. Mezcle bien, pero suavemente;

Verter esta mezcla en un molde engrasado y hornear en horno precalentado a 180°C durante unos 40 minutos.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 6 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ 10 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En una batidora agrega los huevos, el xilitol y la mantequilla;

Bate hasta que quede una mezcla homogénea;

Agrega el cacao en polvo y la esencia de vainilla. Golpea un poco más, apaga y agrega el bicarbonato mezclando delicadamente con una cuchara;

En forma redonda con un hueco en el medio y engrasada con mantequilla, vierte la masa y lleva al horno precalentado a 200°C por 35 min aproximadamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



TORTA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 5 huevos
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 100 ml de crema de leche
- ✓ 50 g de coco rallado
- ✓ ½ taza de harina de coco (té)
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Vierta en la licuadora la leche de coco, los huevos, la harina, el xilitol, la nata y el coco rallado;

Bate hasta que quede homogéneo;

Agrega el bicarbonato de sodio y mezcla delicadamente;

Disponer la masa en forma redonda y engrasada con un poco de mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 180° por 30 min aproximadamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PASTEL DE HARINA DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 pizca de canela en polvo
- ✓ 1 ½ taza de harina de maní (té)
- ✓ ½ taza de coco deshidratado (rallado)
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

En una batidora agrega los huevos, el xilitol y el aceite de coco;

Batir por 5 min. Agrega la harina de maní, la canela en polvo, el coco rallado y bate muy bien;

Apaga y agrega el polvo de hornear mezclando ligeramente con una cuchara;

Unte con mantequilla una forma redonda con un agujero en el medio y vierta la masa batida;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 30 min.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PASTEL DE LINAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de harina de coco (té)
- ✓ 6 cucharadas de harina de linaza
- ✓ 6 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 150ml de agua
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En un bowl mezcla la harina de coco, la harina de linaza, el xilitol, las gotas de vainilla, el agua y el aceite de coco;

Mezcla bien hasta que permanezca

homogéneo. Agrega el bicarbonato de sodio y revuelve delicadamente;

Verter la masa en forma de torta inglesa engrasada con un poco de mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 180° por unos 30 min. o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



TORTA DE NARANJA

INGREDIENTES

- ✓ 1 naranja de Bahía
- ✓ 5 huevos
- ✓ 1 taza (té) de harina de almendras (100gr)
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de anacardos (50gr)
- ✓ 1/2 taza (té) de coco finamente rallado (50gr)
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de xilitol o eritritol
- ✓ 2 cucharada(s) de polvo de hornear



ACTUACIÓN
12PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cuece la naranja en la olla express, con cáscara y todo, por 30 minutos;

Retire la naranja, ábrala por la mitad, quite las semillas, si las tiene, y la parte blanca en el medio de la naranja;

Después transferir para uno

licuadora y bate la naranja hasta que se convierta en un puré. Reservar;

Precalienta el horno a 180°C mientras preparamos la masa. En una batidora, bate los huevos con el eritritol hasta que doblen su tamaño, o bate rápidamente a mano;

Añadir el puré de naranja (+/- 8 cucharadas). Reservar. En otro recipiente, mezcle los ingredientes secos incluyendo la levadura y luego agregue poco a poco la crema de huevo, incorporando bien hasta que se acaben los ingredientes secos;

En una forma medianamente engrasada y enharinada. Verter la masa y llevar al horno por 40 min aproximadamente. Haz la prueba del palillo. Si sale seco, está listo;

El pastel es extremadamente esponjoso.

PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN CON CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 200g de xilitol
- ✓ 2 y ½ tazas (té) de harina de almendras
- ✓ 1 caja de crema
- ✓ 4 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 100ml de concentrado de jugo de maracuyá
- ✓ 5 huevos
- ✓ 2 cucharaditas de polvo de hornear



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Separar las claras de huevo y batirlas a nieve. Añadir las yemas de una en una, el xilitol y la harina de almendras tamizadas;

Vierta la mitad de la masa en otro recipiente;

En una de las partes, añade la nata, el cacao y una cucharadita de levadura química. Mezclar delicadamente y reservar;

En la otra mitad de la masa agrega el jugo de maracuyá y una cucharadita de polvo para hornear;

Engrasa un molde redondo para pastel con mantequilla. Coloca la masa de cacao y extiéndela para que quede uniforme;

Luego, vierte encima la masa de maracuyá, de manera que se integren las masas;

Llevar a horno precalentado a 180° por 40 min.

TORTA DE NUECES

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 ½ tazas de harina de nuez
- ✓ 1 taza de harina de coco (té)
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Bate los huevos y la esencia de vainilla en la licuadora;

Agregue la harina de coco, la harina de nuez y el xilitol;

derrotar de nuevo hasta quedarse homogéneo;

Agregue la levadura y mezcle con una cuchara;

Vierta la masa en forma redonda con una cuchara, ligeramente engrasada con mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 180° por 20 min aproximadamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE CAFÉ FÁCIL

INGREDIENTES

- ✓ 1 y ½ tazas de harina de almendras
- ✓ 12 cucharadas de xilitol
- ✓ 200 ml de café colado
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ 4 huevos

MODO DE PREPARO

En una batidora agregar los huevos y el xilitol. Bate hasta que duplique su tamaño;

Agrega la harina de almendras, el café, el aceite de coco y bate un poco más para incorporar;

Apaga la batidora, agrega la levadura y mezcla con una cuchara;

Disponer de la masa en forma redonda y untada con mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 180° por 25 min aproximadamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PASTEL RÁPIDO EN TAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de leche de coco
- ✓ 3 cucharadas de coco rallado
- ✓ 1 cucharadita de aceite de coco
- ✓ 2 cucharadas de crema agria
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

En una taza grande agrega la leche de coco, el aceite, la crema de leche, el huevo, el coco rallado y el xilitol;

Mezclar con un tenedor hasta que quede suave;

Agrega el bicarbonato de sodio y revuelve delicadamente;

Llevar al microondas por 3 min.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



BROWNIE DE CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de mantequilla sin sal
- ✓ 260g de xilitol
- ✓ 1 y ½ tazas de harina de almendras
- ✓ 12 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 tazas de nueces (trituradas)
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 4 huevos

MODO DE PREPARO

Tamizar el xilitol en el vaso de la batidora, agregar los huevos, la mantequilla y batir por 4 min;

Tamizar también la harina de almendras y el cacao. Batir por otros 4 min;

Agrega las nueces, la esencia de vainilla y bate un poco más solo para incorporar;

En una fuente para horno untada con mantequilla, verter la masa y hornear en horno precalentado a 250°C durante aproximadamente 25 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



CAZUELA DE SALCHICHA Y HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de salchicha sin gluten en rodajas
- ✓ 6 huevos fritos en aceite de coco
- ✓ 2 tazas de queso rallado, colonial o suizo
- ✓ 1 taza de tapioca

MODO DE PREPARO

Calentar el horno a 180°C;

Mezclar todos los ingredientes;

Unir una forma;

Coloque en el horno y hornee por unos 20 minutos o hasta que la parte superior esté dorada;

Se puede hacer un día y calentar al siguiente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



CESTA DE PECHUGA DE PAVO

INGREDIENTES

- ✓ 6 rebanadas de pechuga de pavo
- ✓ 6 huevos
- ✓ 3 tomates cherry cortados por la mitad
- ✓ 1/2 Zanahoria Rallada
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Picar los tomates cherry por la mitad, rallar la zanahoria y reservar;

En un bowl, bate los huevos hasta que quede una mezcla uniforme;

Sazone con sal al gusto, mezcle bien y reserve;

Cubra con rebanadas de pechuga de pavo moldes individuales para pastel;

Agregue tomates cherry y zanahorias ralladas a las canastas de pechuga de pavo;

Luego coloca los huevos batidos;

Espolvorear con un poco de orégano al gusto y llevar al horno precalentado a 180°C por unos 15 minutos o hasta que las canastas estén doradas y los huevos firmes;

Retirar del horno y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



CESTAS DE HUEVOS CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 250 g de tocino en rodajas
- ✓ 5 huevos
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ ½ cucharadita de azafrán
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

En moldes para magdalena, rellena el fondo y los lados de 5 espacios con el tocino rebanado;

Será en forma de cestas. Lleve el tocino al horno medio y retírelo tan pronto como el tocino comience a ponerse crujiente;

En un recipiente bate los huevos y sazona con sal, pepperoni y azafrán;

Retire el tocino del horno, llene las canastas con los huevos batidos y espolvoree el perejil por encima;

Regresar al horno hasta que los huevos alcancen el punto deseado.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



Chips de Zucchini

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines grandes
- ✓ 1 Cucharadita de Pimentón en Polvo
- ✓ 1 cucharada de polvo de curry
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los extremos de los calabacines y excluirllos;

Cortar los calabacines en rodajas finas;

Coloque los calabacines sobre una toalla de papel para eliminar toda el agua;

Coloca los calabacines en un recipiente y mezcla el curry en polvo, el pimentón y sazona con sal al gusto;

Coloca los calabacines en una fuente antiadherente y hornea en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 15 minutos, o hasta que estén dorados.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



Chips de calabacín PICANTES

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines grandes
- ✓ 1 cucharada de curry en polvo
- ✓ 1 cucharadita de chile en polvo
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los calabacines en rodajas finas, excluyendo los extremos;

Coloque los calabacines en una toalla de papel y presione ligeramente para absorber el agua;

Coloca el calabacín y el resto de ingredientes en un recipiente y mezcla bien (si lo prefieres, utiliza un guante impermeable y mezcla con las manos para que las rodajas de calabacín queden bien uniformes);

Colocar los calabacines en una fuente antiadherente y hornear en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 15 minutos. o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



CLARAS DE HUEVO CON ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 5 claras de huevo
- ✓ 1 Lata de Atún Natural
- ✓ Sal y hierbas al gusto

MODO DE PREPARO

Freír las claras de huevo en una sartén antiadherente sin aceite;

Caliente el atún en una sartén;

Vierta las claras de huevo en la cacerola de atún, ajuste la sal y agregue las hierbas de su elección y mezcle;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



BLANCO ESCRUBADO CON ATÚN E ACEITUNA

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 1 lata de atún al natural
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas de aceitunas en rodajas
- ✓ 1 cucharada (de postre) de tomillo
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente cocina 2 huevos, después de cocidos pártelos por la mitad y retira la yema;

Reservar:

En una sartén caliente con aceite de oliva, coloque las 4 claras de huevo y mezcle;

Una vez que estén más firmes, agrega el atún, las aceitunas en rodajas, el tomillo y sazona con sal y pepperoni al gusto;

Poco después, verter la mezcla sobre las claras de huevo hervidas.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PALO DE CHORRO EN BATATAS DULCES

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- ✓ 1 taza de camote cocido
- ✓ especias al gusto

MODO DE PREPARO

Triture todo licuadora;

Cuando se convierta en una masa fácil de moldear, darle forma de muslos;

Pincelar todo con yema de huevo;

Ponlo en un molde de silicona o engrasado;

Llevar al horno precalentado a 210°C durante unos 25 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



COXÍN DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de brócoli, cocido y machacado con un tenedor
- ✓ 1 taza de ricota rallada
- ✓ 1 taza de pollo desmenuzado
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ Sal rosa y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea;

Con las manos hacer bolitas con la masa y llevar al horno precalentado a 250°C por 30 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



COXIN DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor cocida
- ✓ 1 Pechuga de Pollo Cocida y deshebrada
- ✓ 1 huevo
- ✓ queso cremoso al gusto
- ✓ 1 gema
- ✓ semillas de linaza
- ✓ Harina De Almendras Tostadas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Licua en una licuadora la coliflor, la pechuga de pollo, el huevo, la sal y la pimienta negra hasta obtener una masa homogénea;

Abra la masa en la palma de su mano, tenga el queso cremoso y forme la coxinha;

Repita el proceso con el resto de la masa;

Unte la yema de huevo sobre la coxinha y pásela por la harina de almendras mezclada con la linaza triturada para cubrir;

Disponer en un molde y hornear en horno precalentado a 200°C hasta dorar;

Retire del horno y deje enfriar;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



PALO DE QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Kg de Pechuga de Pollo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 yema de huevo
- ✓ Linaza Dorada (Para rebozar)
- ✓ queso crema
- ✓ Aceite de oliva al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una olla a presión coloca el pollo, un poco de aceite de oliva, el ajo y la cebolla picada y cocina bien;

Una vez cocido, desmenuce el pollo y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Reserva y deja enfriar;

Después de que ya se haya enfriado, agrega el queso crema hasta obtener una masa que puedas modelar;

Modelar los muslos y pasar la yema de huevo y luego la linaza;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



CREMA CRACKER LINO

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 4 cucharadas de harina de linaza dorada
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Harina de Almendras
- ✓ 1 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 cucharadita de levadura para hornear

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle todos los ingredientes;

Abrir y estirar la masa sobre una superficie plana con papel manteca (Si la masa se pega, espolvorear la harina de linaza);

Cortar la masa en forma de galleta, hacer agujeros con un tenedor;

Disponer las galletas en forma engrasada con papel manteca y llevar al horno precalentado a 180°C por 20 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MAGDALENA DE HUEVO CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de tocino en rodajas
- ✓ 4 huevos
- ✓ Sal y Especias al gusto

MODO DE PREPARO

En un molde para cupcakes, rellena el fondo y los lados de 4 espacios en el molde con tocino rebanado;

Lleva el tocino al horno medio precalentado por unos 10 minutos;

Retire el tocino del horno y agregue un huevo en cada espacio;

Sazone al gusto. Llevar nuevamente la forma al horno medio precalentado por unos 12 minutos o hasta que el huevo se cocine y llegue al punto deseado;

Desarrolla tu cupcake.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



DISQUETES DE CANGREJO

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 300 g de carne de cangrejo desmenuzada
- ✓ 2 cucharadas de mostaza clara
- ✓ ½ pimiento morrón finamente picado
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave y sazone con sal y pimienta;

Haz bolitas con la masa y presiónalas con la palma de la mano para que se aplanen y queden en forma de discos;

Disponer los discos en una fuente para horno engrasada con un chorrito de aceite de oliva y forrada con papel pergamino;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 min aproximadamente. o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FOCACCIA BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 3 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ ½ taza de leche de coco
- ✓ 1 taza de harina de nuez
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ Pimentón dulce y picante
- ✓ Sal gruesa de romero

MODO DE PREPARO

Precalentar un horno a 210°C;

Bate los huevos, el queso y la leche de coco en la licuadora;

Agregue la harina de nuez de la India hasta que esté muy espesa y luego agregue el pimentón y el polvo de hornear;

Verter en un molde grande para que la masa no tenga más de un dedo de alto;

Espolvorea romero y sal espesa al gusto;

Horneamos unos 30 minutos..



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PATATAS FRITAS CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 8 huevos
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1/2 kg de espinacas frescas
- ✓ 2 tazas de tocino picado
- ✓ 5 cucharadas de queso rallado
- ✓ 1/2 cucharada (sopa) de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;

En una sartén, saltee el tocino en mantequilla hasta que esté crujiente;

Agrega las espinacas. Batir los huevos y la nata y verter en una fuente para horno, engrasada con un poco de mantequilla;

Agregue el tocino, el queso y las espinacas al centro de la mezcla y hornee por aproximadamente 30 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



FRITOS DE HUEVO CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de brócoli picado
- ✓ 6 huevos
- ✓ 2 cucharadas de queso
- ✓ Parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Aceite de oliva para engrasar

MODO DE PREPARO

En una sartén engrasada con aceite de oliva, sofreír el ajo y la cebolla hasta que estén dorados;

Agregue el brócoli y saltee a fuego medio hasta que se ablande;

En un bowl bate los huevos con el parmesano, sal, pimienta y vierte sobre el guiso;

Freír hasta que estén dorados uniformemente por ambos lados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



SNACKS DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 2 berenjenas, en rodajas de 1 cm cada una
- ✓ Salsa De Tomate Casera
- ✓ Lonchas de jamón cortadas por la mitad
- ✓ Rebanadas de mozzarella cortadas por la mitad
- ✓ Tomates cherry en rodajas
- ✓ Orégano
- ✓ hojas de albahaca fresca

MODO DE PREPARO

En una fuente de horno engrasada con un chorrito de aceite de oliva, distribuir las rodajas de berenjena y hornear en horno precalentado a 200°C durante 5 minutos;

Retire del horno y cubra las rebanadas individualmente de la siguiente manera: salsa de tomate, ½ rebanada de jamón doblada, ½ rebanada de muzzarella doblada, rodajas de tomate cherry, orégano y una hoja de albahaca por encima;

Regrese al horno solo para derretir la mozzarella.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MASA DE COLIFLOR PARA PIZZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor mediana y cruda
- ✓ 1/3 taza de ricota rallada
- ✓ 1 huevo batido
- ✓ 1 Cucharada (café) de Sal

MODO DE PREPARO

Pica la coliflor en trozos y llévala a la licuadora o procesador de alimentos y muele bien hasta que llegue a un punto de harina flocada;

Coloque la coliflor en un recipiente apto para microondas y cocine en el microondas a máxima potencia durante unos 6 minutos;

Deja que se enfríe un poco y envuelve toda la coliflor triturada en un paño de cocina limpio;

Aprieta bien para que salga la mayor cantidad de líquido posible;

Coloca nuevamente la coliflor en un recipiente y mezcla el huevo batido, la ricota rallada y la sal;

Cubra un molde para pizza con papel pergamino y coloque con cuidado la masa de coliflor, extendiéndola bien;

Presionar la base con una cuchara y llevar al horno precalentado a 180°C por unos 15 minutos;

Rellena con los ingredientes de tu preferencia y lleva nuevamente al horno por unos 10 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MASA DE PIZZA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 60 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 sobres de gelatina incolora
- ✓ 1 y ½ cucharada de harina de coco
- ✓ 100 ml de crema ligera sin suero
- ✓ 4 cucharadas de agua
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Pon todos los ingredientes en la licuadora, incluida la grenetina sin disolver y bate muy bien;

En forma redonda untada con aceite de oliva, forrar el fondo con papel de hornear;

Vierta la masa y extiéndala uniformemente;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 20 min aproximadamente. o hasta que alcance el punto deseado (suave o más crocante);

Dar vuelta para que se cocine uniformemente por ambos lados.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



MASA DE PIZZA CETOGÉNICA

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de harina de almendras
- ✓ 2 cucharadas de harina de linaza
- ✓ 2 huevos
- ✓ 6 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla muy bien todos los ingredientes;

Engrasa un molde para pizza con un poco de mantequilla y cúbrelo con papel pergamino;

Desechar la masa y llevar al horno precalentado a 220°C hasta que se hornee;

Voltea la masa, rellena según tu preferencia y regresa al horno hasta que alcance el punto deseado;

Sugerencia de relleno: Cubra la masa con salsa de tomate, queso blanco rallado, jamón, tomates en rodajas, cebollas en rodajas, aceitunas y orégano.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS



MINI PIZZA CON CALABACINES

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines, cortados a lo largo
- ✓ 1 pimiento verde finamente picado
- ✓ 1 taza de tomates cherry (picados)
- ✓ 100ml salsa de tomate casera
- ✓ 150 g de mozzarella rallada
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- ✓ Sal y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

Disponer las rodajas de calabacín en una fuente de horno engrasada con aceite de oliva y hornear en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos;

Retire la bandeja para hornear del horno y coloque encima de cada rebanada un poco de salsa de tomate, pimiento, rodajas de tomate cherry, queso mozzarella rallado, sal y orégano al gusto;

Regrese al horno solo para derretir la mozzarella.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MINIPIZZAS DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 2 berenjenas grandes
- ✓ 200g de tomates cherry en rodajas
- ✓ 200 g de ricota rallada
- ✓ 200ml de salsa de tomate
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla Orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta las berenjenas a lo largo;

Coloque las rebanadas en una fuente para horno ligeramente untada con mantequilla y espolvoree un poco de sal y pimienta negra encima;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 15 minutos;

Retire la bandeja para hornear del horno y rellene cada rebanada individualmente, agregando salsa de tomate, ricota rallada, rodajas de tomate cherry y orégano;

Regresar al horno por otros 15 min.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MIXTA CALIENTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de requesón light
- ✓ 1 cucharada (de café) de polvo para hornear
- ✓ Queso mozzarella al gusto
- ✓ jamón al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente coloca el huevo, la sal, la pimienta del reino y el requesón y revuelve muy bien con ayuda de un tenedor;

Luego agrega el bicarbonato de sodio;

Llevar al microondas por 3 minutos y desmoldar aún caliente;

Rellenar con mozzarella y jamón al gusto;

Llevar a la parrilla para que se derrita;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MUFFIN DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 cucharadas de crema agria
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 2 cucharadas de harina de almendras (opcional)
- ✓ Sal y pimienta para probar
- ✓ lata de atun escurrida
- ✓ Cucharadas de cebolla picada
- ✓ Cucharadas de aceitunas picadas
- ✓ 100 g de queso mozzarella rallado
- ✓ ½ tomate sin semillas y sin agua, picado
- ✓ ½ cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

En un recipiente bate los 3 huevos con la crema, queso rallado, sal y pimienta;

Agrega los rellenos (atún, cebolla, tomate picado y aceitunas, queso mozzarella o lo que más te guste), agrega el polvo para hornear y revuelve;

Distribuir la mezcla en 6 moldes de silicona para cupcakes, hornear a 200°C durante unos 30-40 minutos o hasta que estén ligeramente doradas por encima.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



MOLLETE DE TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 150 g de tocino picado
- ✓ 1 huevo
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 4 cucharadas de cebollín picado
- ✓ ½ cucharadita de pimentón ahumado
- ✓ 1 y ½ taza (té) de harina de anacardo
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle bien el huevo, la leche de coco, la mantequilla derretida, la sal, el pimentón y el cebollín picado;

Agrega poco a poco la harina, el queso parmesano y el tocino;

Mezcla bien, y al final agrega el bicarbonato, mezclando con delicadeza;

Colocar la masa en moldes para cupcakes enmantequillados y hornear en horno precalentado a 180°C por 25 minutos. o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ ½ pimiento verde picado
- ✓ 2 cucharadas de salsa de tomate casera
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 4 cucharadas de chile verde picado
- ✓ 4 cucharadas de harina de anacardos
- ✓ 6 cucharadas de catupiry
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

En un bowl agrega la carne molida, la cebolla, el ajo, el huevo ligeramente batido, el pimiento morrón, la salsa de tomate, el olor verde, la sal, la pimienta y la harina;

Mezclar hasta que esté suave;

Tome una porción de la masa y forme el fondo y los lados de moldes para muffins con mantequilla;

Poner el catupiry en el medio y terminar de cerrar con la masa con carne, apretando suavemente;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 15 min aproximadamente. o hasta que estén doradas.



MOLLET DE HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza (té) de Sazonador Verde
- ✓ 1/2 taza de tomate (té)
- ✓ 1/2 taza de cebolla (té)
- ✓ 1/2 taza de calabacitas (picadas)

MODO DE PREPARO

Bate los huevos en un bowl con el sazón verde;

Pique el tomate y la cebolla;

En un molde para Muffins, coloca el jitomate, la cebolla y el calabacín juntos en 3 espacios;

Luego coloca los huevos batidos encima;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 30 minutos;

Desmoldar y servir.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MUFFINS DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 7 huevos
- ✓ 2 ½ cucharadas de mantequilla blanda
- ✓ 2 tazas de coco (rallado)
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa;

Con ayuda de una cuchara, forma las galletas en forma de bolitas;

Desechar en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 200°C por aproximadamente 20 minutos;

Retire del horno y deje enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



pepitas

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 1/2 manojo de coliflor
- ✓ 1 kg de pollo
- ✓ 2 cucharadas de tapioca
- ✓ Una pizca de sal, pimienta y condimento

MODO DE PREPARO

Después de cocinar el pollo y el repollo juntos en la olla a presión con especias y cebollas, batir todo en la batidora y hacer rodar las bolas en la palma de la mano, luego pasarlas ligeramente por pan rallado sin gluten;

Finalmente, horneamos en el horno a 210° durante 25 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



NUGGETS DE TOFU

INGREDIENTES

- ✓ 1 trozo de tofu de 300 g, preferiblemente orgánico
- ✓ 1/2 taza de harina de lino dorado o marrón
- ✓ 2 cucharadas de sésamo
- ✓ 1 taza de agua
- ✓ 1/3 taza de salsa de soja sin azúcar
- ✓ Jugo de 1/2 limón
- ✓ 1 cucharadita de jengibre en polvo (o fresco rallado)
- ✓ finas hierbas al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar el trozo de tofu en rodajas de aproximadamente 1 cm y luego cortar las rodajas por la mitad, formando rectángulos;

En un recipiente, mezcle el shoyu, el agua, el jugo de limón, el jengibre y las finas hierbas;

Acomoda las rebanadas de tofu para que todas las rebanadas estén en contacto con la salsa;

Dejar marinar en la nevera durante unas horas (al menos unas 3 horas, pero idealmente toda la noche);

Extienda la harina de linaza y las semillas de sésamo en un recipiente, mezclando;

Empanizar los trozos de tofu cubriendo toda la superficie;

Hornear a 210°C durante unos 10-15 minutos, hasta que estén crujientes por debajo;

Dar la vuelta y dejar otros 10 minutos en el horno. Sirva con una salsa de su elección.

MAGDALENAS SALADAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ sal y pimienta negra
- ✓ 3 cucharadas de queso rallado
- ✓ Orégano seco

MODO DE PREPARO

Bate los huevos, el queso, la sal y la pimienta con un tenedor o un batidor de mano hasta que se combinen las yemas y las claras;

Untar en forma de Muffin;

Introducir en el horno a 200°C durante 20 minutos;

Si quieres, ponles un relleno como queso, carne o pollo en el medio.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



TORTILLA AMERICANA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ 2 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ ½ pimiento rojo picado
- ✓ ½ taza de jamón picado (picado)
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

En un bol bate los huevos, la nata y apenas una cucharada de parmesano;

Condimentar con sal y pimienta;

En una sartén calentada con la mantequilla, sofreír el jamón, la cebolla y el morrón;

Luego agregar los huevos batidos, sofreír hasta que la tortilla esté firme y dorar por el otro lado;

Bajar el fuego y espolvorear el resto del queso por encima;

Dobla la tortilla.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



TORTILLA ASADA CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 100 ml de crema de leche
- ✓ 3 cucharadas de queso crema
- ✓ 400g de espinacas frescas
- ✓ 200 g de tocino cortado en cubitos
- ✓ 3 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Rehogar el tocino en su propia grasa y agregar las espinacas;

Apaga tan pronto como se marchiten;

En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta negra, el queso crema y la nata. Luego, coloca esta mezcla en una fuente para horno engrasada con un poco de mantequilla y agrega el tocino con espinacas sobre la mezcla;

Espolvorear el queso parmesano por encima y llevar al horno precalentado a 180°C durante aprox. 30 minutos. o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



TORTILLA VASCA

INGREDIENTES

- ✓ 8 huevos
- ✓ 30g de mantequilla
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta de cayena al gusto

MODO DE PREPARO

Corta los pimientos por la mitad, quita las semillas y córtalos en rodajas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, agregue los pimientos y el ajo y saltee durante unos 10 minutos;

Reservar;

Bate los huevos en un bol y sazona con sal y pimienta de cayena al gusto;

En otra sartén calienta la mantequilla y vierte los huevos batidos y deja que se endurezca un poco;

Agregue los pimientos, distribuyéndolos uniformemente. Cocine por otros 2 minutos;

Envuelva la tortilla y sirva a continuación.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TORTILLA BRASILEÑA

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ ½ pimiento verde
- ✓ ½ pimiento amarillo
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta los pimientos por la mitad, quita las semillas y córtalos en rodajas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y los pimientos;

Bate los huevos en un bol, sazona con sal y pimienta al gusto. Vierta en la sartén encima de los pimientos estofados;

Después de reafirmar, dar la vuelta a la tortilla y dorar la otra parte.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



OMELET CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 ½ tazas de brócoli picado
- ✓ 3 huevos
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva

MODO DE PREPARO

Calentar una sartén con aceite de oliva y sofreír el ajo y la cebolla;

Agregue el brócoli y saltee hasta que se ablande;

En un recipiente bate los huevos, el queso parmesano, la sal y la pimienta molida;

Vierta sobre el brócoli estofado y dore ambos lados.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



TORTILLA CON SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ ½ taza de champiñones (té)
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas de catupiry
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los champiñones en rodajas finas y saltear en una sartén caliente con aceite de oliva;

Remueve de vez en cuando hasta que los champiñones estén blandos y reserva;

En un recipiente mezcle los huevos con el catupiry y bata un poco;

Sazone con ajo, sal y pepperoni;

Agregue esta mezcla a la sartén con los champiñones y dore por ambos lados.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



TORTILLA CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de espinacas (picadas)
- ✓ 3 huevos
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ 4 rebanadas de mozzarella
- ✓ 1 cucharada de cebollín verde picado
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

Bate los huevos, la sal y la pimienta con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea;

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla y agregar las espinacas picadas;

Una vez que las espinacas se marchiten, agregue los huevos batidos;

Cuando la tortilla esté firme, darle la vuelta y colocar encima las rodajas de mozzarella;

Esparce el olor verde y apaga una vez que el fondo esté dorado.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



TORTILLA CON POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 100 g de pollo cocido y desmenuzado
- ✓ ½ cebolla finamente picada
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ✓ Perejil y orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, bate los huevos, la cebolla, el perejil, la sal, el orégano y la pimienta negra hasta integrar bien;

Agrega el pollo y bate un poco más;

Ponga la mezcla en una sartén caliente con el aceite de oliva y déjela reposar. Gire hacia el otro lado al oro.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



TORTILLA CON JILO

INGREDIENTES

- ✓ 3 berenjenas crudas en rodajas
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 cucharada de cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Sal y guindilla al gusto
- ✓ 3 cucharadas de chile verde picado

MODO DE PREPARO

En un bowl bate los huevos y agrega los jilós, la cebolla, el parmesano y el olor verde;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén calentada con el aceite de oliva agrega la mezcla de huevo y deja cocinar hasta que esté firme;

Marrón por ambos lados.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



TORTILLA CON ROMERO Y QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de romero (té)
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 Cucharadas de Queso Cottage
- ✓ 2 cucharadas de tomates cherry
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl, bate los huevos con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén calentada con un chorrito de aceite de oliva, vierte los huevos batidos;

Antes de ser bien firme, agregue el requesón y deje que se derrita por unos minutos;

Extender el romero, el tomate por encima y enrollar la tortilla con ayuda de una espátula o servir abierta.

¡Listo!



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TORTILLA CON ARÚCULA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de rúcula (té)
- ✓ 2 huevos
- ✓ catupiry en un tubo
- ✓ 1 tomate picado sin pulpa
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con un tenedor, agrega los tomates, el orégano y sazona con sal y pepperoni al gusto;

En una sartén calentada con aceite de oliva, vierta los huevos batidos;

Espera a que la tortilla se endurezca un poco y dale la vuelta. Agrega el requesón haciendo círculos con el tubo;

Distribuya la rúcula encima y cubra por un minuto para que la rúcula se marchite. Dobra la tortilla por la mitad.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



TORTILLA DE ATÚN CON CHADILLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 taza de acelgas (picadas)
- ✓ 200g Atún en Aceite
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa;

Con ayuda de una cuchara, forma las galletas en forma de bolitas;

Desechar en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 200°C por aproximadamente 20 minutos;

Retire del horno y deje enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida;



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TORTILLA DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 lata pequeña de atún
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de aceitunas en rodajas
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla picada hasta que esté suave;

Agrega el atún (si lleva aceite, escúrralo primero), las aceitunas y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deja que se cocine por unos minutos;

Agregue los huevos batidos, pique la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que esté consistente;

Con mucho cuidado, dorar por el otro lado y al final doblar la tortilla por la mitad.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



TORTILLA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 3 berenjenas
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 500 g de salsa de tomate casera
- ✓ 200 g de queso blanco
- ✓ Hojas de albahaca al gusto
- ✓ 2 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ Aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las berenjenas en rodajas finas. Sazonarlos, saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva y reservar;

Bate los huevos con el parmesano rallado y en una sartén haz 4 tortillas finas;

Refo el ajo y agrega la salsa de tomate;

Cocine por 5 min. y agregue unas hojas de albahaca picadas, sal y pimienta al gusto;

En forma refractaria, coloca un omelette y haz alternando capas de berenjena, salsa y queso hasta terminar;

Hornear en horno precalentado de 25 a 30 min;

Y luego decora con las hojas de albahaca.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



TORTILLA BLANCA CON JAMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 3 claras de huevo
- ✓ 3 rebanadas de jamón
- ✓ 2 cucharadas de requesón
- ✓ 3 cucharadas de parmesano Sal y pimienta al gusto
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla

MODO DE PREPARO

Calentar una sartén con la mantequilla;

Añadir las claras batidas con la cuajada, salpimentar;

Una vez firme, dar la vuelta a la tortilla y colocar encima las lonchas de jamón;

Espolvorear con queso parmesano y doblar por la mitad.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



TORTILLA DE SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1/2 taza (té) de champiñones
- ✓ 1 loncha fina de jamón picado
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Aceite de oliva al gusto
- ✓ 1 cucharada de crema agria
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los champiñones en láminas finas y saltearlos junto con el ajo y el jamón en una sartén caliente con aceite de oliva;

Revuelva ocasionalmente hasta que los champiñones estén tiernos;

Tempera con sal y pimienta del reino y reserva;

Mezclar los huevos con la nata y batir un poco;

En otra sartén, caliente 1 cucharadita de aceite de oliva y ponga los huevos batidos;

Cocine hasta que los huevos adquieran consistencia;

Luego coloca encima la mezcla de champiñones;

Doblar con cuidado la tortilla para no romper el relleno y darle la vuelta hasta que esté dorada;

Buena comida.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



TORTILLA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de espinacas (picadas)
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 1 Cucharada Queso Blanco Rallado
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con el tenedor hasta obtener una mezcla homogénea;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla hasta que esté dorada;

Agregue la espinaca picada y deje solo hasta que se marchite;

Agrega los huevos batidos, el perejil picado y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deje que se ponga firme y dorado por un lado y luego dore por el otro lado;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



TORTILLA DE BERENJENA AL HORNO

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 3 berenjenas
- ✓ Ajo picado
- ✓ 500 g de tomates sin piel (salsa)
- ✓ 200 g de queso blanco
- ✓ hojas de albahaca
- ✓ Queso parmesano rallado
- ✓ Aceite de Oliva, Sal y Pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las berenjenas en rodajas finas;

Sazonarlos y saltearlos en una sartén con un poco de aceite;

Reservar;

Batir los huevos con el queso rallado en una sartén, hacer 4 tortillas finas y reservar;

Sofreír los dientes de ajo y agregar los tomates ya en forma de salsa y cocinar por 15 minutos;

Agregue hojas de albahaca picadas, sal y pimienta al gusto;

En forma refractaria, colocar una tortilla y alternar capa de berenjena, salsa y queso hasta terminar;

Hornee en horno precalentado durante 25 a 30 minutos;

Puedes decorar con albahaca y servir;

¡Hecho!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



TORTILLA DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 150 g de pollo desmenuzado
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 1/2 Tomate sin semillas picado
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Perejil y orégano al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, bate los huevos hasta que se mezclen bien;

Agrega el pollo, la cebolla, el perejil, el orégano y el jitomate y mezcla;

Sazonar con sal al gusto;

Colocar la mezcla en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva y dejar reposar;

Con ayuda de una espátula, dorar por el otro lado;

Disponer la tortilla en un plato y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



TORTILLA DE JILO

INGREDIENTES

- ✓ 2 Jilos crudos en trocitos
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/4 cebolla picada
- ✓ 1/2 tomate picado
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl bate ligeramente los huevos y agrega la berenjena en trocitos, la cebolla picada, el tomate picado, el queso parmesano, el perejil;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén calentada con aceite de oliva agrega la mezcla de huevo y deja cocinar hasta que esté firme;

Después de dorarse por un lado, voltear y dejar dorar por el otro lado;

¡Listo!



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TORTILLA DE HUEVO CON SALCHICHA

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza (té) de clara de huevo (3 a 4 unidades)
- ✓ 3 cucharadas de perejil picado
- ✓ 3 Cucharadas de Queso Parmesano
- ✓ Sal y pimienta para probar
- ✓ Aceite de oliva al gusto

MODO DE PREPARO

Caliente una sartén a fuego medio y agregue 1 cucharadita de aceite de oliva para cubrir el fondo;

Vierta las claras en la sartén caliente y fría durante 1 minuto, revolviendo para que las claras se fríen uniformemente;

Agregue el perejil y el queso y revuelva un poco más para untar bien;

Dobla la tortilla sobre el perejil y el queso, y déjala sofreír por otros 2 minutos;

¡Listo!



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TORTILLA DE PIZZA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 50 g de queso provolone rallado
- ✓ 1/2 taza de tomates en rodajas
- ✓ 1/2 taza de albahaca (té)
- ✓ chorrito de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezclar los huevos con la albahaca en un bol;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén, ponemos un hilo de aceite de oliva y añadimos los huevos revueltos;

Deja cocinar por 5 minutos o hasta que los huevos estén consistentes en el fondo de la sartén;

Luego agregue los tomates en rodajas y las espinacas;

Sazonar nuevamente y agregar el queso rallado;

Tape la sartén y deje cocinar por otros 5 minutos hasta que el queso esté bien derretido.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



TORTILLA WESTERN

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 2 cucharadas de crema agria
- ✓ 4 cucharadas de queso rallado
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 1/2 pimiento verde picado
- ✓ 1/2 taza de jamón, cortado en cubos
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Bate los Huevos y la Crema en un bol;

Condimentar con sal y pimienta;

Agregue la mitad del queso y mezcle bien;

Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio y saltee el jamón, la cebolla y el pimiento por unos minutos;

Agregar el huevo batido y sofreír hasta que la tortilla esté casi firme;

Reduzca el fuego después de un tiempo;

Espolvorea el resto del queso encima y dobla la tortilla;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



HUEVOS CON ATUN

INGREDIENTES

- ✓ 5 claras de huevo
- ✓ 1 Lata de Atún Natural
- ✓ Sal y hierbas al gusto

MODO DE PREPARO

Freír las claras de huevo en una sartén antiadherente sin aceite;

Caliente el atún en una sartén;

Vierta las claras de huevo en la cacerola de atún, ajuste la sal y agregue las hierbas de su elección y mezcle;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



HUEVOS CON SALMÓN Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Un puñado de espinacas lavadas y picadas
- ✓ media cebolla picada
- ✓ 2 huevos
- ✓ sal
- ✓ Pimienta
- ✓ ½ taza de salmón cocido

MODO DE PREPARO

Caliente el aceite a fuego medio en una sartén;

Freír la cebolla hasta que esté blanda;

Agregue la espinaca y cocine hasta que se reduzca;

Agrega los dos huevos ya batidos, sazona con sal y pimienta;

Rompa el salmón en hojuelas pequeñas, agregue los huevos cuando esté listo.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS



HUEVOS DE CODORNIZ A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos de codorniz
- ✓ Mix de Hierbas Deshidratadas (orégano, albahaca y perejil seco al gusto)

MODO DE PREPARO

Cuece los huevos de codorniz y pélalos;

Colocar en un recipiente con la mezcla de hierbas;

Déjalo en la nevera unas 24 horas para que coja sabor;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



HUEVOS EN AROS DE CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos grandes
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ Aceite de oliva al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar la cebolla en rodajas;

Caliente el aceite de oliva en una sartén y dore las rodajas por ambos lados;

Dentro de cada borde, agrega un huevo, evitando que se derrame la yema;

Poner sal y pimienta del reino al gusto;

Prepare como lo haría con huevos fritos normales hasta que la clara esté bien cocida;

La yema puede ser líquida según tu gusto;

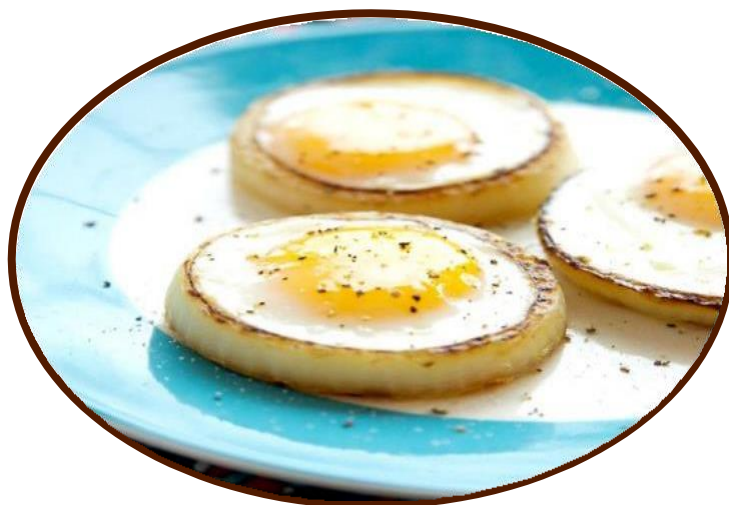
Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



HUEVOS REVUELTOS CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ ½ taza de tocino (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén freír el tocino en su propia grasa;

Agregue los huevos y revuelva hasta que empiecen a ponerse consistentes;

Revuelva por 1 minuto más y sazone con orégano, sal y pimienta negra al gusto;

Si lo desea, espolvoree parmesano rallado encima.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS



HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza de tocino picado
- ✓ 1/2 taza de queso mozzarella (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén fríe el tocino hasta que suelte la grasa y se seque;

Agregue los huevos y revuelva hasta que empiecen a ponerse consistentes;

Agrega el queso;

Revuelve por 1 minuto más o hasta que el queso comience a derretirse;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Listo.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



HUEVOS EN CHILE

INGREDIENTES

- ✓ 2 rodajas de pimiento, sin semillas
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 Tomates Cherry en rodajas
- ✓ orégano fresco al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén antiadherente, coloca las rodajas de pimiento;

Coloca rodajas de tomate cherry en el centro de cada rodaja de pimiento;

Rompe un huevo sobre cada aro de pimiento;

Sazone con sal y pimienta negra al gusto y baje el fuego hasta que el huevo alcance el punto deseado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



palitos de calabacín

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines cortados en palitos
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ 1 cucharada de jugo de limón
- ✓ 1 Cucharada de Ajo Machacado
- ✓ 1 pizca de orégano
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Pimienta negra al gusto
- ✓ Queso parmesano rallado para empanizar

MODO DE PREPARO

En un recipiente plano mezcla el ajo, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra;

Bañar los palitos de calabacín en la mezcla, envolviendo todos los lados con sazón;

Sumerja los palitos de calabacín en el queso parmesano rallado para cubrir;

Coloque los palitos de calabacín uno al lado del otro en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, engrasada con aceite de oliva;

Hornea por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



PANINI

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo grande
- ✓ 25 g de queso parmesano rallado
- ✓ 3 Cucharadas de Queso Cottage
- ✓ 1 cucharadita de levadura
- ✓ 2 Rebanadas de Queso Mozzarella

MODO DE PREPARO

En un recipiente bate el huevo, el queso rallado y el requesón;

Agrega el bicarbonato de sodio y bate un poco más;

Esparce la mezcla en un plato hondo con forma de panqueque de tamaño mediano y caliéntalo en el microondas durante 3 minutos;

Retire con cuidado la masa del plato y coloque el queso mozzarella en una de las mitades;

doblar Es Tiene en uno sandwichera, untada con un poco de mantequilla hasta que la masa se dore un poco;

Listo.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PANINI DE NUEZ

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de harina de nuez
- ✓ 1 cucharada de harina de linaza
- ✓ 1 1/2 Cucharada de Linaza
- ✓ 1 cucharadita de levadura
- ✓ polvo quimico
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Queso parmesano al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcle el huevo, la harina de nuez, la harina de linaza, la linaza y la sal hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el bicarbonato químico y mezcla delicadamente;

Llevar al microondas por unos 2 minutos;

Retire del microondas, corte por la mitad y rellene con queso parmesano;

Dorar en una sartén hasta que el queso se derrita y el panini esté dorado.



ACTUACIÓN
1PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PANQUEQUE AMERICANO

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cucharadas de leche de coco
- ✓ 4 cucharadas de harina de coco
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cucharadita (té) de levadura
- ✓ 1 pizca de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una masa homogénea y ligeramente espesa;

En una sartén caliente con un poco de aceite de coco, vierta la masa y distribúyala uniformemente volteando la sartén hacia los lados;

Espera a que se dore por un lado y voltear la masa y espera a que se dore por el otro lado;

Haz el mismo procedimiento hasta terminar con toda la masa;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



TORTA DE ALMENDRA

INGREDIENTES

- ✓ 5 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de crema agria ligera
- ✓ 1 cucharada de agua
- ✓ ½ cucharadita de levadura
- ✓ 1 cucharadita de aceite
- ✓ 1 cucharada de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir los huevos, luego agregar el agua, la nata, el aceite, batir un poco más;

Luego agregar la harina de almendras con el xilitol, batir, finalmente agregar la levadura y batir;

Calienta una sartén a fuego medio con un poco de aceite, fríe por cada lado y sirve;

Si quieres, pon un poco de canela encima.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



PANQUEQUE DE QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 50 gramos de requesón light
- ✓ 50 gramos de ricota
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada de tapioca
- ✓ Manteca
- ✓ sal

MODO DE PREPARO

Mezclar;

Coloque una sartén a fuego medio;

Ponga una hebra de mantequilla en la sartén;

Freír por un lado, esperar a que se dore, dar la vuelta y freír por el otro lado.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



PANQUEQUE BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 4 cucharadas de ricota
- ✓ Un toque de canela o nuez moscada

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con el xilitol y sazona;

Rompe la ricota con la mano o agrega pedazos a la mezcla y rómpela con un tenedor;

Bate hasta que quede una mezcla con trocitos de ricota.

Caliente una sartén a fuego medio;

Pon un poco de aceite de coco;

Coloca la mezcla y espera a que se dore por un lado, voltea y dora por el otro lado.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TORTA PROTEICA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de harina de coco
- ✓ 1 cucharada de proteína en polvo
- ✓ 1 huevo entero
- ✓ 1 cucharada de café de cacao
- ✓ 1 cucharada de semillas de cacao
- ✓ edulcorante al gusto
- ✓ 75ml de agua o leche vegetal
- ✓ Aceite de coco suficiente para engrasar

MODO DE PREPARO

Mezclar todo, a excepción de los nibs de cacao, hasta formar una masa muy homogénea;

Prepara tus panqueques, del tamaño que quieras, en una sartén engrasada;

Al preparar, espolvorear las semillas de cacao sobre la masa.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



PAN CON PSYLLIUM

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/4 Taza (té) de Harina de Almendras
- ✓ 6 cucharadas de polvo de psyllium
- ✓ 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ✓ 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 y 1/4 Tazas (té) de agua hirviendo
- ✓ 3 blancos
- ✓ Sal y sésamo al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la harina de almendras, el Psyllium, el polvo para hornear, las semillas de sésamo y la sal;

Agregue el agua, el vinagre y las claras de huevo y mezcle bien con una batidora hasta obtener una masa consistente;

Moho canicas del tamaño deseado con las madres y disponer en forma engrasada;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 50 minutos aproximadamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PAN DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 150 g de puré de fresa
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de Psyllium
- ✓ 2 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ 2 Cucharadas de Harina de Almendras
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada (sopa) de Levadura Biológica
- ✓ 1 pizca de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla los huevos, el puré de fresa, el Psyllium, la harina de berenjena, la harina de almendra, la sal y el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el bicarbonato de sodio y mezcla delicadamente;

Disponer la mezcla en forma de torta inglesa engrasada con aceite de oliva;

Hornear en horno precalentado a 180°C durante 35 minutos aproximadamente.

¡Listo!



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS



PAN DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 3 tazas de maní tostado (té)
- ✓ 4 huevos
- ✓ 2/3 taza (té) de agua
- ✓ 1 cucharada (té) de sal
- ✓ 1 Cucharada de polvo de hornear para tortas
- ✓ Aceite de coco para engrasar
- ✓ 1 cucharada de hojuelas de cebolla seca

MODO DE PREPARO

Pon los cacahuates en una licuadora y bate bien hasta triturar todos los cacahuates;

Agrega la sal, los huevos y el agua y bate por unos 2 minutos hasta obtener una mezcla homogénea;

Apague la licuadora, agregue la levadura y revuelva suavemente con una cuchara;

Colocar la masa en forma de torta inglesa untada con aceite de coco, espolvorear las hojuelas de cebolla y llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos aproximadamente;

Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PAN DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 huevo
- ✓ 3 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ 1 Cucharadita de Levadura Química
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una taza grande poner el huevo y batir bien;

Agrega el aceite de coco, la harina de berenjena y vuelve a batir;

Agrega la sal y el bicarbonato y mezcla delicadamente;

Golpee la taza varias veces para nivelar la masa;

Microondas durante unos 90 segundos;

Retirar del microondas, y pasar un cuchillo por el pan para desmoldar;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS



PAN DE CHÍA

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada de harina de coco
- ✓ 1 cucharada de sésamo
- ✓ 2 cucharadas de chía
- ✓ 1 Cucharada de Queso Cottage Light
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 cucharadita de levadura
- ✓ Químico
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, bate bien el huevo;

Agrega la harina de coco, el ajonjolí, la chía, el aceite de coco, el requesón y la sal;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el bicarbonato químico y mezcla delicadamente;

Disponer la masa en forma de torta inglesa engrasada con aceite de coco;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 15 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PAN DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor picada
- ✓ 1/2 taza de queso (té)
- ✓ Parmesano rallado
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Pique muy bien la coliflor hasta formar un arroz de coliflor;

En un recipiente mezcla la coliflor con los huevos, el queso parmesano y la sal hasta obtener una mezcla homogénea;

Divide la masa en bolitas hasta obtener la cantidad de pan deseada;

En una sartén caliente con mantequilla, dore el pan por unos 6 minutos por cada lado o hasta que esté dorado;

Haz el proceso con el resto de la masa.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PAN DE LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de harina de avellana
- ✓ 6 huevos
- ✓ 6 cucharadas de leche de coco
- ✓ 3/4 taza (té) de queso parmesano
- ✓ 2 Cucharaditas (té) de Levadura Química

MODO DE PREPARO

Agrega a la licuadora la harina de avellana, los huevos, la leche de coco y el queso parmesano;

Bate bien hasta obtener una masa homogénea;

Agregue la levadura química y revuelva suavemente para incorporar a la masa;

Verter la masa en forma de torta inglesa y llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos aproximadamente;

Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS



PAN DE LINAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 y 1/3 Taza (té) de Harina de Linaza Dorada
- ✓ 2/3 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada (té) de sal
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 1 cucharada de levadura para hornear
- ✓ 1 cucharada de semillas de lino

MODO DE PREPARO

En una batidora, agregue los huevos, el aceite de oliva, la harina de linaza, la harina de almendras, la sal y las hierbas y bata rápidamente;

Agrega el agua y bate un poco más;

Apague la batidora y agregue la levadura;

Mezclar bien con ayuda de una cuchara;

Disponer la masa en forma de bizcocho inglés engrasado, y agregar por encima las semillas de lino;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



PAN DE MINUTO

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de requesón
- ✓ 1 cucharada de postre de harina de maracuyá
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada de café de levadura

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes, por último la levadura y coloca en el microondas en una olla con la forma que quieras el bollo por unos 2 minutos;

Retire el panecillo de la olla y colóquelo en una sandwichera o en una sartén para que se tueste mejor.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



PAN DE NUBE

INGREDIENTES

- ✓ 3 yemas de huevo
- ✓ 3 claras de huevo
- ✓ 60 g de queso crema
- ✓ 1/4 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 1/4 Cucharadita (té) de Levadura Química en Polvo
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle las yemas de huevo, el queso crema, el queso parmesano rallado y la sal;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

En otro recipiente, mezcla las claras de huevo, la levadura y bate bien hasta formar claras de nieve firmes;

Agrega las claras de huevo a la otra mezcla suavemente para que no pierdan aire;

Disponer porciones formando un círculo en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 25 minutos aproximadamente;

Retire del horno y deje enfriar;



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PAN DE QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 3 rebanadas de queso provolone
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cuchara (postre)
- ✓ polvo de hornear químico

MODO DE PREPARO

Agrega el queso provolone y el huevo en la licuadora y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Tiene El mezcla en uno recipiente y agregue el queso parmesano y mezcle bien;

Agregar la levadura, incorporar y dividir la masa en unidades;

Distribuir la masa en moldes para hamburguesas ligeramente engrasados y llevar al horno a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén doradas y crocantes;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PAN DE QUESO DE ÑAME

INGREDIENTES

- ✓ 4 ñames medianos
- ✓ 1/2 taza de espolvoreado dulce (té)
- ✓ 1 taza de queso (rallado)

MODO DE PREPARO

Pelar los ñames y cocerlos en agua hasta que estén muy suaves;

Exprímelos hasta obtener un puré y espera a que se enfríen;

Agrega los gratinados dulces y el queso rallado y mezcla bien hasta formar una sola masa;

Forme bolitas del tamaño de una pelota de golf y colóquelas en una bandeja para hornear;

Hornear en horno precalentado a 180°C por 50 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



PAN DE QUESO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 cucharadas de levadura química
- ✓ 50 g (½ taza) de harina de almendras (o linaza)

MODO DE PREPARO

Separar las claras de las yemas y batir las claras hasta convertirlas en nieve;

Para agregar **O** restante del
ingredientes y mezcle bien hasta tener una mezcla homogénea;

Distribuir la masa en moldes de silicona o de metal antiadherente;

Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 25 minutos;

Retirar del horno, esperar a que se enfríe, desmoldar y servir.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 50 g de queso parmesano finamente rallado
- ✓ 3 cucharadas de agua filtrada
- ✓ 3 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light
- ✓ 1 cucharada colmada de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

En una licuadora bate los ingredientes a excepción del bicarbonato de sodio;

Agrega el bicarbonato de sodio y bate para incrustar;

Disponer la mezcla en forma rectangular, las de torta inglesa;

Llevar al horno a 200°C, por 30 minutos o hasta que esté dorado;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



PAN OOPSIE

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 90g Queso Crema
- ✓ 100 g de semillas de chía o lino
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

Batir las claras de huevo con un poco de sal hasta que alcancen el punto de nieve;

En un recipiente, mezcla las yemas y el queso crema;

Luego agregue a las claras de huevo y mezcle suavemente;

Une una forma con un papel manteca, y con una cuchara;

Poner una porción en la forma para hacer los panes y esparcir las semillas por encima;

Hornear a 160°C durante 30 minutos aproximadamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



PAN DE PARMESANO

INGREDIENTES

- ✓ 50g de crema ligera
- ✓ 3 huevos
- ✓ 3 cucharadas de agua filtrada
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 60 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla en la licuadora, los huevos, la crema, el agua y bate por unos 12 minutos hasta incorporar bien;

Agrega la harina de almendras, el queso parmesano y la sal y bate un poco más;

Agregue el polvo de hornear y mezcle suavemente;

Disponer de la mezcla en forma de torta inglesa engrasada con aceite de coco;

Llevar al horno precalentado a 180°C por unos 12 minutos hasta que el pan aumente de tamaño;

Reduce el fuego a 140°C y hornea por otros 22 minutos;

Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



PASTEL DE PAN

INGREDIENTES

- ✓ 2.5 tazas de harina de nuez
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ condimentos a voluntad
- ✓ 1/2 taza de mantequilla derretida
- ✓ 3 huevos ligeramente batidos
- ✓ 1 taza de crema fresca
- ✓ 1 y ½ tazas de queso rallado
- ✓ 2 cucharaditas de levadura

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;

Mezcle todos los ingredientes húmedos en un tazón y agregue los ingredientes secos al final, dejando la levadura al final;

Hornee en una forma engrasada durante unos 20 minutos.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 gemas
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1 cucharada de crema de ricota
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

En un recipiente bate las claras de huevo y reserva;

En otro bol mezcla delicadamente las yemas de huevo con la crema de ricotta;

Agregue las claras de huevo y revuelva suavemente;

Con ayuda de una cuchara, coloca porciones de la masa en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino;

Llévala al horno por 15 minutos aproximadamente;

Servir entonces y Buena comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PIZZA CETOGÉNICA

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 Sobres de Gelatina Incolora y sin sabor (sin azúcar)
- ✓ 1 cucharada de harina de coco
- ✓ 100ml de crema ligera
- ✓ 4 Cucharada de Agua
- ✓ sal rosa al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pon todos los ingredientes en la licuadora, incluyendo la gelatina, sin disolverla, y bate muy bien;

En forma redonda, forja el fondo con papel manteca para que no se pegue, y vierte la masa esparciendo bien;

Colocar a hornear en horno medio por 20 minutos, o hasta que alcance el punto deseado (más suave o más crocante);

Voltea para que se hornee uniformemente por ambos lados;

agregar O relleno en su preferencia y llevarla a hornear nuevamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PIZZA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines, en rodajas (medianas)
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 pimiento picado
- ✓ 2 tomates picados sin piel y sin semillas
- ✓ 150g de mozzarella picada
- ✓ 1 cuchara (postre)
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén antiadherente, sofreír la cebolla con aceite de oliva;

Luego agregue los condimentos, los pimientos y el calabacín y déjelo estofar por otros 5 minutos;

Revuelva bien y luego agregue los tomates y deje cocinar por otros 5 minutos, siempre revolviendo para que no se queme;

En una fuente que pueda entrar al horno, colocar encima la mitad del guiso de calabacín, la mozzarella y la otra mitad del guiso;

Espolvorear con orégano y dorar en el horno a 180°C durante 10 minutos o hasta que se derrita el queso.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PIZZA DE HARINA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 6 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ 100 ml de agua
- ✓ Queso mozzarella al gusto
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Salsa de tomate casera al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla la harina de berenjena, el aceite de oliva y el agua hasta obtener una textura de "mousse";

Deseche la masa y extiéndala en forma forrada con papel manteca hasta formar un círculo;

Llevar al horno a 200°C por unos 20 minutos;

Retire la masa del horno y extienda la salsa de tomate hecha en casa;

Acomoda las rebanadas de mozzarella y termina con un poco de orégano;

Lleve al horno nuevamente hasta que el queso se derrita.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PAN PIZZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharada de agua
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear Sal al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que quede homogéneo;

En una sartén calentar una cuchara (té) de mantequilla y disponer toda la masa;

Dar un lado, y en cuanto esté firme, voltear la masa y agregar el relleno de su elección;

Retire del fuego cuando el otro lado también esté dorado.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



PIZZA DE JAMÓN Y MOZERELLA

INGREDIENTES

- ✓ 7 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 100 ml de agua
- ✓ 200 g de mozzarella rallada
- ✓ 200g de jamón rallado
- ✓ 4 cucharadas de aceitunas en rodajas
- ✓ 1 cebolla picada orégano al gusto
- ✓ Salsa de tomate casera al gusto

MODO DE PREPARO

Mezclar la harina de berenjena, el aceite de oliva, un poco de sal y agua hasta obtener una textura de "mousse";

Disponer de la masa en forma redonda forrada con papel manteca;

Llevar al horno a 200°C por unos 20 min. Retire la masa del horno y extienda la salsa de tomate por encima;

Agrega la muzzarella rallada, el jamón rallado, las aceitunas y la cebolla en aros;

Espolvorea orégano por encima y vuelve al horno para derretir la mozzarella.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



PIZZALETA

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 tomate
- ✓ ½ cebolla en aros
- ✓ 3 rebanadas de mozzarella
- ✓ 1 cucharada de albahaca picada
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezclar los huevos con la albahaca en un bol;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén agrega el aceite de oliva y agrega los huevos batidos;

Deje cocinar hasta que esté consistente y voltee;

Luego agrega las rodajas de mozzarella, los tomates en rodajas, los aros de cebolla, el parmesano y el orégano espolvoreado por encima;

Tape la sartén y deje cocinar por 3 min. o hasta que la mozzarella se derrita.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PIZZA BAJA EN CARBOHIDRATOS SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- ✓ 1 brócoli entero
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;

Cocine el brócoli, incluso los tallos, en trozos;

Luego tritúralo en la licuadora hasta que se deshaga;

Coloca el contenido de la licuadora en un colador y exprime hasta eliminar todo el líquido;

Espera a que el brócoli partido se enfríe. Luego mezcle la clara de huevo. Vierta el contenido en forma redonda;

Llevar al horno por 20 minutos o hasta que la masa esté seca;

Coloca los rellenos de tu elección encima y hornea nuevamente hasta que el queso se derrita.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



QUICHE SIN MASA

INGREDIENTES

- ✓ 200g de panceta sin gluten, ya frita en dados
- ✓ 1 taza de queso country, colonial o suizo rallado grueso
- ✓ Media taza de cebolla rallada
- ✓ 4 huevos
- ✓ 2 tazas de crema agria ligera
- ✓ ¼ de cucharadita de sal
- ✓ ¼ de cucharadita de pimienta negra molida o pimienta de cayena

MODO DE PREPARO

Calentar el horno a 200°C;

En un bowl mezcle los cuatro huevos con la crema, cebolla rallada, sal y pimienta, bata ligeramente hasta que quede suave;

Tome un refractario de unas 9 pulgadas y engráselo con un poco de mantequilla o aceite;

Ponga la mezcla en forma, agregue el tocino y el queso encima;

Coloca el refractario en el horno y hornea por 15 min.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TOSTADA FRANCESA

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de ricota
- ✓ Canela
- ✓ Nuez moscada
- ✓ 1 Cucharada de Xilitol

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes en un bol;

Calentar una sartén con un poco de mantequilla;

Pon la mezcla y fríe hasta que un lado esté dorado, voltea y fríe el otro.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



Aperitivos DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ✓ 2 zanahorias picadas
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 1 ½ taza de queso ricota
- ✓ 4 cucharadas de chile verde picado
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 2 yemas
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharadita de pimentón
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una licuadora, muele las zanahorias junto con la ricotta;

Luego agrega las claras de huevo y bate por unos minutos más;

Verter la mezcla en un recipiente y añadir la harina de almendras, el olor verde, el pimentón, la sal y la pimienta molida. Revuelva muy bien;

Hacer bolitas del tamaño deseado, sumergirlas en las yemas de huevo batidas y luego en el queso parmesano rallado para cubrir;

Colóquelos en una fuente para horno ligeramente engrasada con un chorrito de aceite de oliva y forrada con papel pergamino;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 30 min o hasta que esté dorado.

SALTERÍA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza(s) de garbanzos cocidos
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva al gusto
- ✓ sal
- ✓ 1 cucharadita de pimentón (dulce o picante)
- ✓ 1 cucharadita de orégano o comino

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes y colocar en un platón;

Hornear a 200°C durante unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que se dore por completo.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



SAL DE ESPINACAS CON

queso Mozzarella

INGREDIENTES

- ✓ 2 manojos de espinacas
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ ½ taza de cebollín (picado)
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Cubitos de mozzarella al gusto
- ✓ Harina de berenjena para hacer el punto
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece las espinacas, escúrrelas y cuando se enfríen, pícalas muy finas;

En un bowl agrega las espinacas, los huevos, el ajo, el cebollín, la sal, el aceite de oliva y la pimienta molida;

Mezcla muy bien Es ir agregando la harina de berenjena poco a poco hasta obtener una masa firme;

Toma un poco de masa en la palma de tu mano, coloca encima cubos de mozzarella al gusto y forma bolitas. Repite el proceso con el resto de la masa;

Disponer las bolas en una placa de horno engrasada y llevar al horno precalentado a 160°C hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SANDWICH DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 2 rebanadas de pan bajo en carbohidratos
- ✓ 150 g de atún en agua, escurrido
- ✓ 100 g de queso crema
- ✓ 3 rodajas de tomate
- ✓ 2 hojas de lechuga
- ✓ Sal y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl coloca el atún y el queso crema y mezcla bien hasta incorporar los ingredientes;

Tempere con sal y orégano al gusto;

Rellenar la mitad de las rebanadas de pan con la mezcla, colocar las rebanadas de tomate y las hojas de lechuga, cubrir con la rebanada restante;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



SÁNDWICH DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 rebanadas de pan bajo en carbohidratos
- ✓ 4 cucharadas de pollo desmenuzado
- ✓ 1 Cucharada Mayonesa Casera
- ✓ 2 cucharadas de zanahoria rallada
- ✓ 2 hojas de lechuga

MODO DE PREPARO

Pelar la zanahoria y rallarla muy fina;

En un florero, mezcle el pollo deshebrado, la mayonesa casera y la zanahoria, mezcle bien;

Rellenar la mitad de la rebanada de pan con la mezcla, colocar las hojas de lechuga y cubrir con la rebanada de pan restante;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



SÁNDWICH DE PASTA AL HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 2 rebanadas de pan bajo en carbohidratos
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 lonchas finas de queso blanco o ricotta
- ✓ 1 hoja de lechuga grande
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, bate los huevos hasta obtener una mezcla homogénea;

Sazone con sal y pimienta del reino, mezcle;

En una sartén calentada con aceite de oliva, ponga el huevo;

Sigue revolviendo para que no se pegue al fondo hasta que el huevo adquiera una textura sólida;

Disponer esta mezcla sobre una de las rebanadas de pan y encima las rebanadas de queso y lechuga;

Cubra el pan con la rebanada restante y sirva inmediatamente.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 4 rebanadas de pan integral sin gluten
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1/2 aguacate en rodajas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Tostar las rebanadas de pan y colocar encima el aguacate rebanado;

Para preparar cada huevo escalfado, llene una taza de agua hasta la mitad;

Rompe con cuidado el huevo sobre el agua, asegurándote de que esté completamente sumergido;

Cubra con un plato y cocine en el microondas durante aproximadamente 1 minuto o hasta que las claras estén cuajadas y la yema comience a cuajar pero todavía líquida (sin gotear);

Con una cuchara, retira el huevo de la taza y colócalo encima de las rebanadas de pan con aguacate;

Espolvorea con sal y pimienta del reino al gusto.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PASTEL DE ESPINACAS Y RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y ½ taza de espinacas
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 6 huevos batidos
- ✓ 2 tazas de ricota
- ✓ 1 cucharada de chile verde picado en polvo u orégano seco
- ✓ Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

MODO DE PREPARO

Calentar el horno a 180°C grados;

Dore la cebolla con dos cucharadas de mantequilla en una sartén, agregue las espinacas y cocine hasta que estén suaves;

Batir los huevos con la ricota, la sal y los condimentos. Agregue la mezcla de cebolla y espinaca al huevo y ricotta;

Poner todo en forma engrasada con aceite de oliva o mantequilla, llevar al horno por 30 a 40 minutos hasta dorar;

Espere 5 minutos antes de servir.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE POLLO Y RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de pollo desmenuzado
- ✓ 2 huevos enteros
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1 cucharada de requesón
- ✓ 2 rebanadas de ricota cortadas en cubos
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;

Bate los huevos, las claras, el requesón y los condimentos con un tenedor y vierte en el molde;

En entonces ir agregando pequeños puñados de pollo desmenuzado en forma;

Coloca el queso encima.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



PASTEL SALADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de harina de nuez
- ✓ ½ taza de queso rallado 1 taza de mantequilla
- ✓ 2 huevos

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;

Mezclar todos los ingredientes para hacer la masa;

Ponla en forma engrasada y agrega el relleno de tu preferencia;

Hornear con el relleno abierto o cerrado por masa.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



PASTEL SALADO DE LICUADORA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 taza en harina en Almendras
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 1 taza de agua
- ✓ 1/3 taza de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 230°C y engrasar una fuente para horno grande;

Bate todos los ingredientes, a excepción de la levadura, hasta que la masa esté bien incorporada;

Agrega la levadura y bate un poco más, a baja potencia;

Vierta la masa en la fuente para horno engrasada y agregue el relleno de su elección;

Hornear durante unos 35 minutos;

Enfriar durante 10 minutos antes de servir.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



PASTEL DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas de brócoli cocido
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 zanahoria pequeña
- ✓ 2 huevos
- ✓ 80 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de semilla de chía
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Perejil y cebollín al gusto

MODO DE PREPARO

Cocine el brócoli, pero sin dejar que se ablande demasiado. Bátelo en la multiprocesadora hasta que esté bien triturado y reserva;

Batir los huevos con la ayuda de un fouet o tenedor. Luego agregue la cebolla en cubos, la zanahoria finamente rallada y los demás ingredientes (también el brócoli triturado) en un recipiente y mezcle bien;

En un refractario, agrega la mezcla y salpica un poco de queso parmesano por encima. Llevar a horno precalentado a 180°C por 30 minutos;

¡Espere enfriarse y servir!



ACTUACIÓN
07PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



WAFLE BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de harina de almendras
- ✓ 1/4 Cucharadita (té) de Sal
- ✓ 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Xilitol

MODO DE PREPARO

Mezcla, en un recipiente, la harina de almendras, la sal, el bicarbonato de sodio y remueve bien;

Agrega los huevos, la vainilla y el edulcorante xilitol y sigue mezclando y batiendo hasta obtener una masa homogénea;

Vierta 1/4 taza de esta masa en la waflera precalentada con mantequilla;

Mientras se cocinan los waffles, desmoldarlos y colocarlos en una bandeja para que se enfríen un poco;

Cubra con su cobertura favorita y sirva.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS





ALMUERZO

AGUACATE AL HORNO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos grandes
- ✓ 2 aguacates maduros
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Hierbas Aromáticas, Sal y Pimienta Negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS

MODO DE PREPARO

Corta el aguacate por la mitad y quita el hueso;

Extraiga 2 cucharadas de la pulpa del aguacate para dejar espacio para el huevo;

Coloca con cuidado el huevo en el centro del aguacate. Sazone con sal y pimienta al gusto;

Espolvorear con hierbas aromáticas al gusto;

Repite el proceso en cada mitad de aguacate;

Precalentar el horno a 200°C y asar los aguacates por unos 15 minutos o hasta que los huevos alcancen el punto de cocción;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



CALABAZA RELLENA DE CARNE SECO

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabaza mediana
- ✓ 500 g de carne seca desmenuzada
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 Cucharadas de Salsa de Tomate
- ✓ 8 aceitunas verdes picadas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Abre la calabaza por arriba haciendo una tapa;

Con ayuda de una cuchara, quita las semillas y retira un poco de la pulpa de la calabaza;

Reserve la pulpa;

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofría la carne seca, la cebolla, el ajo, la salsa de tomate y las aceitunas;

Reservar. En otra sartén, cuece la pulpa de calabaza reservada y haz un puré;

Agrega la crema de leche, la carne seca;

Mezcla bien y sazona con sal y pimienta al gusto;

Rellena la calabaza con este puré y hornea en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 40 minutos o hasta que la calabaza esté cocida.

Calabacines ASADOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 calabacines
- ✓ 1 cebolla roja
- ✓ 3 cabezas de ajo (enteras)
- ✓ Romero fresco (pero también funciona con seco)
- ✓ sal
- ✓ Aceite

MODO DE PREPARO

Cortar el calabacín en rodajas no muy pequeñas;

Cortar la cebolla, el ajo y el romero;

Mezcle todo con aceite de oliva, agregue sal y especias al gusto;

Llevar al horno durante unos 15 a 20 minutos a 200°C, hasta que estén dorados.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



Calabacines MARINADOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines grandes en rodajas
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 100ml Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 cucharada de albahaca
- ✓ 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-385MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el calabacín en rodajas y el ajo hasta que estén dorados;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Mezcla el aceite de oliva, el vinagre, la albahaca, el perejil, la sal y la pimienta negra;

Poner todo en una olla con tapa y llevar a heladera por 6 horas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



Calabacín relleno de atún

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines grandes
- ✓ 1 y 1/2 tazas de atún enlatado, escurrido
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 Cucharadas Cebolla Verde Picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ queso rallado al gusto



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar el calabacín en rodajas de unos 3 cm a 4 cm de grosor;

Con una cuchara, retire la pulpa, dejando un borde de unos 0,5 cm y reserve la pulpa;

En una sartén sofreír la cebolla, el atún y la pulpa que le quitaron a las calabacitas con aceite de oliva y sazonar al gusto con sal y pimienta negra;

Rellenar los calabacines y espolvorear queso rallado y cebollín picado al gusto;

Hornear en horno medio a 180°C, precalentado, por unos 30 minutos, o hasta que dore y la calabacita esté suave;

¡Listo!

ACELGAS CON AJO Y JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 6 acelgas chinas
- ✓ 6 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cucharadita de jengibre, pelado y picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y el jengibre durante unos 2 minutos. Agrega las acelgas;

cubrir Es dejar cocinar por aproximadamente 7 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto y mezcle bien;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



BERRO EN MANTEQUILLA

INGREDIENTES

- ✓ 6 tazas de berros frescos
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén agregar la mantequilla, el ajo y el aceite de oliva y saltear;

Agregue los berros y saltee hasta que comience a marchitarse;

Retire del fuego y sazone con sal y pimienta al gusto.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



ACELGAS RELLENAS DE RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ hojas de acelgas
- ✓ 2 tazas de ricota
- ✓ 2 tazas (té) de caldo de verduras casero
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de leche de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

En un recipiente, poner la ricota dentada y la leche de coco;

Mezcla bien y sazona con sal y pimienta al gusto;

Reservar;

Retire la parte del tallo de las hojas de acelga, abra y coloque una porción de relleno en cada hoja;

Cierra los extremos y los lados hacia adentro y enrolla;

Llevar el caldo de verduras a fuego medio y, cuando hierva, añadir los rollos de acelgas;

Deja que se cocine hasta que la acelga esté blanda;

Retire la acelga y déjela escurrir un poco;

En una sartén calentada con aceite de oliva, añade las acelgas rellenas y cocina unos minutos más hasta que estén ligeramente firmes.

APIO PICANTE

INGREDIENTES

- ✓ 200g de Apio
- ✓ 1 taza de jugo de tomate
- ✓ 1 chile picante picado y triturado
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Corta los tallos de apio en trozos;

Combine el apio con el jugo de tomate en una sartén y sazone con sal y pimienta molida;

Cocine a fuego lento durante unos 20 minutos o hasta que el apio esté tierno.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



APIO CON ALCAPARRAS A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de apionabo rallado
- ✓ 5 Cucharadas de Perejil Picado
- ✓ 6 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cucharadas de alcaparras
- ✓ 2 cucharadas de mostaza sin azúcar
- ✓ 500ml de Crema Ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Ralla el apio y mézclalo con el jugo de limón, sal y pimienta negra;

Disponer en un recipiente;

Batir la nata y la mostaza y verter sobre el apio;

Mezclar bien. Cubra con film transparente y refrigere por unos 60 minutos;

Antes de servir, espolvorear con las alcaparras y agregar el perejil picado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-85MINUTOS



ALCACHOFAS RELLENAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 alcachofas grandes
- ✓ 60g de Champiñones
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 huevo cocido
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, cuece los champiñones en un poco de agua hirviendo con el jugo de limón;

drenar Es Reservar. cocinar asimismo las alcachofas en agua hirviendo durante unos 20 minutos;

Retire las hojas y la paja del fondo y luego, con la ayuda de una cuchara, retire la parte comestible de la alcachofa;

En un bol tritura la pulpa de alcachofa junto con los champiñones y el huevo duro hasta obtener una pasta;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Rellenar las alcachofas con la mezcla y llevar al horno precalentado a 200°C durante 5 minutos aproximadamente para que adquieran un color dorado.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



ALCACHOFAS AL LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 5 alcachofas lavadas
- ✓ 2 Cucharadas y 1/2 (sopa) de Mostaza en Grano
- ✓ Jugo de 2 Limones Tahití
- ✓ 2 Cucharadas (de postre) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar las alcachofas quitando los tallos y cortando las bases para que queden erguidas;

Corta los extremos de los pétalos. Llevar a cocer en una olla grande por unos 40 minutos;

Después de la cocción, retirar de la sartén y dejar enfriar;

Retire los pétalos internos y retire las fibras con la ayuda de una cuchara;

En un recipiente, mezcle el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva y la sal;

Colocar esta mezcla en el centro de las alcachofas y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



RUMP CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de filetes de lomo
- ✓ 6 tomates picados, sin piel ni semillas
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 150g de crema ligera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, dore bien los filetes de lomo;

Sazonar con sal al gusto. Retire los filetes de la sartén y colóquelos en un recipiente;

En la misma sartén, sofreír la cebolla y el tomate;

A fuego bajo, cocina hasta que el jitomate se deshaga;

Sazone con sal y pimienta al gusto y revuelva bien;

Retire del fuego y agregue la crema de leche mezclando bien;

Deseche la salsa encima de los bistecs y sirva a continuación;

¡Listo!



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



culo BRASILEÑO

INGREDIENTES

- ✓ 600g grupa
- ✓ 1 calabacín cortado en ruedas
- ✓ 220 g de calabaza picada
- ✓ 500ml de caldo de ternera casero
- ✓ 2 cebollas picadas
- ✓ 2 tomates cortados en cubitos
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla, el tomate y la carne cortada en tiras o cubos por aproximadamente 10 minutos;

Agrega el caldo de carne y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Cocine por aproximadamente 40 minutos;

Agregue la calabaza y cocine por otros 20 minutos;

Agrega el calabacín y deja cocinar hasta que se suavice;

Golpea la sal y espolvorea el perejil picado por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



RUMP CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de grupa
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 1 Taza (té) de Jugo Natural de Maracuyá
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la grupa con sal, pimienta del reino y perejil al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, coloque la carne para dorar;

Después de que la carne esté ligeramente frita, sepárela en otra sartén;

En la misma sartén agregue la crema y el jugo de maracuyá;

Revuelva durante unos minutos;

Ponga la carne que separó junto con la salsa de maracuyá y déjela cocinar por unos 15 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



GORDA AL HORNO CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 1,2 kg de miga de grupa
- ✓ 5 cebollas en rodajas finas
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 cucharada de sal molida gruesa

MODO DE PREPARO

Acomoda la cebolla en un molde, coloca la carne encima con la grasa hacia abajo y cubre con el resto de la cebolla;

Espolvorear con la sal molida y poner mantequilla sobre la carne;

Cubrir con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 220°C por unas 2 horas, o hasta que la carne esté muy tierna;

Retirar el papel aluminio y dejar otros 30 minutos en el horno, vertiendo agua poco a poco hasta que se dore;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



AJO ASADO CON ORÉGANO

INGREDIENTES

- ✓ 5 cabezas de ajo
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 1 cucharadita de romero
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta la parte superior de las cabezas de ajo;

Sazone con orégano, romero, sal y pimienta negra al gusto;

Coloca las cabezas de ajo en un refractario y rocía con aceite de oliva por encima;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 45 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS



ALBÓNDIGAS DE PAVO

INGREDIENTES

- ✓ 300g de carne de pavo picada
- ✓ 1 huevo cocido
- ✓ 1 huevo crudo
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ Jengibre picado al gusto
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la carne, la cebolla, el jengibre picado, el huevo cocido y el huevo crudo;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Mezcla hasta obtener una mezcla homogénea;

Modelar bolitas creando la forma de albóndigas y tenerlas en forma untadas con un poco de aceite de oliva;

Hornear en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que las albóndigas estén doradas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



ALBÓNDIGAS RELLENAS DE MOZERELLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Kg de Carne Molida
- ✓ 1 cucharada de albahaca seca
- ✓ 1/2 Cucharadita (té) de Sal
- ✓ Pimienta negra al gusto
- ✓ 2 cucharadas de agua fría
- ✓ 2 tazas de queso mozzarella (picado)
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra

MODO DE PREPARO

Ponga la carne molida en un recipiente, agregue las especias y un poco de agua fría;

Mezclar bien con las manos;

Forma 10 rollos grandes con carne molida;

Coloca el queso mozzarella dentro de cada rollo de carne molida;

Cierra y forma las albóndigas;

Saltea las albóndigas en una sartén caliente con aceite de oliva a fuego medio hasta que la carne molida esté bien dorada;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



APERITIVO DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ Berenjenas cortadas en cubos
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 tomate mediano
- ✓ 1 Cucharada de Aceitunas Verdes Picadas
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pique las berenjenas, los pimientos, la cebolla y el tomate;

Coloca los ingredientes rebanados en un refractario y agrega las aceitunas, orégano, aceite de oliva, sal, pimienta negra y mezcla bien;

Forjar una forma con papel aluminio y esparcir la mezcla por encima;

Cubre con papel aluminio y hornea por 30 minutos a fuego medio;

Luego de estar cocido, desmoldar y acomodar en un refractario.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



ARROZ DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor grande
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 tazas de agua (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Separa la coliflor en floretes pequeños y llévala a la procesadora hasta que la coliflor tenga una textura de arroz;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo hasta que esté dorado;

Agrega la coliflor, sazona con sal y pimienta negra al gusto y revuelve bien;

Poner el agua y dejar en el fuego hasta que el agua se seque y la coliflor se ablande un poco.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



ARROZ CREMOSO DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 coliflor
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 taza de cebolla (picada)
- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ Queso mozzarella rallado al gusto
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Separa la coliflor en floretes pequeños y llévala a la procesadora hasta que la coliflor tenga una textura de arroz;

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté transparente;

Sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue la coliflor y déjela estofar por otros 8 minutos o hasta que se ablande;

Agrega la nata, el queso mozzarella rallado y mezcla bien hasta obtener una consistencia cremosa.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



ALAS DE POLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 Muslos con Alitas de Pollo
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 5 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 1 pieza de jengibre rallado
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto

MODO DE PREPARO

En un bol, sofreír bien el ajo con la sal, y mezclar el jengibre y la mostaza;

Pasar la mitad de la mezcla sobre el pollo y reservar por 20 minutos;

Engrasa una fuente para horno con aceite de oliva y coloca la otra mitad de la mezcla encima de los muslos;

Llevar a horno precalentado a 200°C hasta dorar;

¡Servir inmediatamente!



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



ALA CON TOMATE Y PIMIENTO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de alitas de pollo
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1/2 Cucharada de Cúrcuma
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ 1 pimiento rojo picado
- ✓ 1 pimiento verde picado
- ✓ 3 tomates picados
- ✓ 1 cebolla rebanada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Corta cada ala de pollo en tercios y desecha los extremos;

En un recipiente, sazona el pollo con sal, ajo y cúrcuma;

En una sartén caliente con aceite de oliva, fríe el pollo hasta que esté dorado;

Reservar;

En una sartén, agregue los tomates, los pimientos y la cebolla y saltee hasta que las verduras estén muy suaves;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloca el pollo en un platón y coloca la salsa encima;

¡Listo!

ALA DE POLLO CON SALSA

INGREDIENTES

- ✓ 250g de Alitas de Pollo
- ✓ 2 cucharadas de curry en polvo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 Cucharada de Paprika
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas (de café) de cebollín picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un tazón, combine el aceite de oliva, el pimentón, el jugo de limón, el curry en polvo, el ajo picado, la sal y la pimienta;

Sazone las alitas de pollo con sal y pimienta y agréguelas a la marinada, mezclando bien;

Déjalo reposar en la nevera durante 40 minutos;

En una sartén con aceite de oliva, fríe las alitas de pollo hasta que estén doradas por ambos lados;

Agregue un poco de agua, cubra y cocine por aproximadamente 25 minutos.

Sirva las alitas de pollo en salsa de curry con cebollino espolvoreado.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS



ALA DE POLLO PICANTE

INGREDIENTES

- ✓ 10 alitas de pollo
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una cacerola con agua hirviendo, coloca las alitas de pollo y cocina por unos 10 minutos;

Luego retírelos y déjelo enfriar;

Sazonar las alitas de pollo con el jugo y la ralladura de limón, el ajo machacado, el aceite de oliva, la mostaza, la sal y la pimienta negra, removiendo todo muy bien;

Refrigere por 1 hora;

En una bandeja para hornear, coloca las alitas de pollo, cubre con papel aluminio y lleva al horno precalentado a 200°C por unos 45 minutos o hasta que las alitas estén doradas y crocantes.



ATÚN CON SALSA DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de aguacate (en cubos)
- ✓ 2 Cucharadas Cebolla Morada Picada
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cucharaditas de perejil picado
- ✓ 4 filetes de atún (250 g cada uno)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcle el aguacate, la cebolla, el aceite de oliva, el jugo de limón, el perejil y lleve a la heladera por 2 horas aproximadamente;

Sazone los filetes de atún con sal y pimienta negra al gusto;

Pincelar con un poco de aceite de oliva y asar los filetes por ambos lados hasta que estén dorados;

Acomoda las rebanadas en un refractario y coloca encima la salsa de aguacate;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-85MINUTOS



ATÚN CON SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 300g de atún
- ✓ 120g de sésamo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Perejil verde y cebollino picado al gusto
- ✓ 350ml Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Agregue a la licuadora el cebollín picado, el perejil verde, el ajo y el aceite de oliva y mezcle bien;

Reservar;

Sazone el atún con sal y pimienta negra al gusto y páselo por las semillas de sésamo;

En una sartén caliente, dore el atún durante unos segundos sin que se cocine demasiado;

Retire el pescado de la sartén, córtelo en tiras y sirva con la salsa reservada.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



ATÚN CON TOMATES CHERRY

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de atún fresco, cortado en trozos
- ✓ 3 tazas de tomates cherry
- ✓ 4 dientes de ajo picados
- ✓ 1/4 taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 6 aceitunas negras picadas
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ 1 manojo pequeño de rúcula
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

Sazona el atún con el jugo de limón, sal y pimienta negra al gusto;

Reservar;

Retire la piel de los tomates y colóquelos en agua hirviendo durante dos minutos;

En un refractario, coloca el atún y unta los tomates, el ajo, las aceitunas, las alcaparras, la rúcula picada por encima y rocía con aceite de oliva por encima;

Cubrir con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 180°C por 35 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ATÚN SELLADO CON SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 300g de atún
- ✓ 120g de sésamo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Perejil verde y cebollino picado al gusto
- ✓ 350ml Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Agregue a la licuadora el cebollín picado, el perejil verde, el ajo y el aceite de oliva y mezcle bien;

Reservar;

Sazone el atún con sal y pimienta negra al gusto y páselo por las semillas de sésamo;

En una sartén caliente, dore el atún durante unos segundos sin que se cocine demasiado;

Retire el pescado de la sartén, córtelo en tiras y sirva con la salsa reservada;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



BACALAO EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1Kg de Bacalao Desalado y Desmenuzado
- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ 1 cebolla picada grande
- ✓ 2 tomates medianos
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 Cucharada de Cilantro
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Retire la piel y las semillas del tomate;

Picar los tomates y la cebolla muy finamente;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee las cebollas hasta que estén doradas;

Agregue el tomate y el ajo y déjelo estofar por otros 2 minutos;

agregar O bacalao ya desalar, y dejar cocer unos 20 minutos;

Poner la leche de coco, mezclar bien y dejar cocinar por otros 10 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Retire del fuego y sirva de inmediato.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



BACALAO FRESCO CON AZAFRÁN

INGREDIENTES

- ✓ 4 tomates picados
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 pimiento de tu elección
- ✓ 1 cebolla picada,
- ✓ 1/2 taza (té) de perejil,
- ✓ 4 lomos de bacalao fresco,
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 150ml de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las cebollas, los tomates y los pimientos en rodajas;

Llevar el bacalao ya desalado a una cacerola y cubrir con agua;

Dejar hervir cuidando de no ablandar demasiado;

Una vez listo, retira el bacalao de la sartén;

En un refractario colocar una capa de cebollas, una de pimientos, una de bacalao y una de tomates;

Espolvorea con el perejil;

Sazone con sal y pimienta negra al gusto, siempre con cuidado de no salar demasiado;

Rocíe con aceite de oliva y coloque en el horno precalentado durante unos 30 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



BACALAO FRESCO CON SALCHICHA

INGREDIENTES

- ✓ 600g de bacalao fresco
- ✓ 300 g de salchicha portuguesa
- ✓ 1/2 limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ olor verde al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

De una forma, coloque el pescado y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Cortar la salchicha en trozos pequeños y freírla en una sartén caliente con aceite de oliva;

Disponer el bacalao en un refractario y esparcir sobre él los dados de chorizo;

Luz para para asar en horno precalentado a 200°C por unos 30 minutos o hasta que esté dorado;

Retire del horno y agregue el limón y el olor verde para agregar sabor;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



CORTEZA DE AGUACATE CON CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 200 g de gambas pequeñas limpias
- ✓ 2 aguacates maduros
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ lechuga al gusto
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con mantequilla, saltee los camarones por unos 5 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Corta los aguacates por la mitad, quita el hueso y separa con cuidado el aguacate de la piel;

Reserva la cáscara y pica el aguacate en cubos;

Trocear los huevos duros y mezclar con el aguacate, las gambas y la lechuga troceada;

Agregue aceite de oliva y jugo de limón y mezcle bien;

Disponer la mezcla en los botes hechos con la piel del aguacate.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



BARQUETA DE APIO

INGREDIENTES

- ✓ 4 tallos gruesos de apio
- ✓ 8 cucharadas (sopa) de requesón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 pimiento rojo, cortado en cubitos
- ✓ 1/2 pepino cortado en cubitos
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla el requesón, el aceite de oliva, la pimienta negra y la sal;

Cortar los tallos de apio por la mitad y también a lo largo, formando las charolas;

Rellénalo con la mezcla de requesón;

Cubre las charolas con el pimiento morrón y el pepino en cubos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



BARQUETA DE ENDIBIAS CON CARNE MOLER

INGREDIENTES

- ✓ 10 hojas de escarola
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Albahaca fresca al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee el ajo machacado, la albahaca y la cebolla picada;

Agregue la carne molida, la sal, la pimienta del reino, el maíz si lo desea y saltee por unos minutos más;

Rellenar las hojas de escarola con el guiso;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



BARQUETAS DE CHUCHU RELLENAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 chayotes grandes
- ✓ 170g de carne molida
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1 tomate picado pequeño
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Llevar una cacerola con agua y un poco de sal a fuego alto hasta que hierva;

Después de que el agua esté hirviendo, pon los chayotes sin pelar y déjalos cocinar hasta que estén suaves;

Escurrir el agua y dejar que se enfríe un poco;

Corta los chuchus por la mitad y con ayuda de una cuchara retira la pulpa;

Con cuidado. Picar la pulpa de los chuchus y reservar;

En una sartén, sofría la cebolla, el ajo y la carne molida por unos 5 minutos;

Agrega el jitomate picado y la pulpa de chayote y deja cocinar por otros 5 minutos;

Condimentar con sal y pimienta;

Relleno los chayotes con carne molida y los coloco en un plato.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PATATAS SUIZAS CON POLLO MOLIDO Y MAÍZ

INGREDIENTES

- ✓ 250g de patatas
- ✓ Mantequilla para engrasar la sartén
- ✓ Recipiente con agua y sal para humedecer los dedos
- ✓ Relleno de pollo a tu elección

MODO DE PREPARO

Llevar las papas a cocer en una cacerola con agua;

Cuando comience a hervir marca 7 minutos y retira las papas;

Llévalo a la nevera y déjalo toda la noche;

Retirar de la heladera y pasar por el desagüe grueso;

Engrasa con mantequilla una sartén de 16 cm de diámetro;

Poner la patata rallada, suficiente para cubrir el fondo de la sartén, siempre mojando las manos en agua con sal (facilita el manejo de la patata y salando al mismo tiempo);

Poner también una capa del relleno deseado, cantidad para cubrir la patata, dejando libres los bordes;

Luego poner otra capa de patata y llevar a fuego medio durante unos 3 minutos;

Tome otra sartén también engrasada, voltee y deje otros 3 minutos de este lado;

Repite el proceso dos veces más o hasta que la papa esté dorada.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55 MINUTOS



BERENJENAS RELLENAS DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 berenjenas grandes
- ✓ 350 g de pechuga de pollo desmenuzada
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1 pimiento rojo picado
- ✓ 1 tomate picado pequeño
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar la berenjena por la mitad;

Con la ayuda de un cuchillo, quita el corazón y trocéalo. Reservar;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltea el pollo ya desmenuzado hasta que esté dorado;

Agrega el corazón de berenjena, el tomate, la cebolla, el pimiento y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deja que se cocine durante unos 5 minutos;

Rellenar las berenjenas con el pollo, espolvorear perejil por encima y colocarlas en un molde engrasado con un poco de aceite de oliva;

Llevar al horno precalentado a 160°C por unos 20 minutos o hasta que las berenjenas estén muy blandas.

BERENJENAS BRASADAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 berenjena cortada en cubos
- ✓ 1 tomate cortado en cubitos
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- ✓ Perejil fresco picado al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Colocar la berenjena cortada en un recipiente con agua y sal y reservar;

En una sartén, sofreír el tomate y la cebolla en aceite de oliva;

Agregue un poco de agua, suficiente para que no se seque;

Luego agrega la berenjena y los demás condimentos y saltea por unos 10 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FILETE CON HUEVO POR ENCIMA

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes de solomillo
- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con aceite de coco, asa los bistecs por todos lados;

Reservar;

Fríe los huevos en aceite caliente y coloca un huevo encima de cada filete;

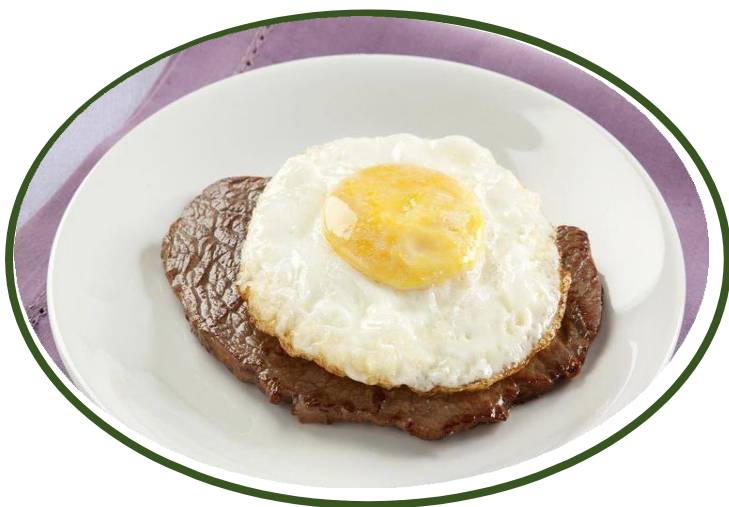
Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



BISTEC ASPIRADO CON LINAZA

INGREDIENTES

- ✓ 400g de filetes de cuadril
- ✓ 1 cucharada de harina de linaza
- ✓ 1 Cucharada de Finas Hierbas
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los bistecs con sal y pimienta y reserve;

En un tazón, bata ligeramente la clara de huevo;

Combina la harina de linaza con las finas hierbas en un recipiente;

Sumerja la carne en la clara de huevo y luego en esta mezcla de harina de linaza;

Disponer los filetes en un refractario engrasado con aceite de oliva y hornear en horno precalentado a 250°C por aproximadamente 8 minutos, volteándolo a la mitad;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



FILETE DE HÍGADO CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de hígado de res
- ✓ 1 cebolla grande cortada en aros finos
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar bien los filetes de hígado;

Sazone los filetes con sal, pimienta negra y ajo y deje marinar por aproximadamente 10 minutos;

En una sartén, poner el aceite y dejar calentar a fuego medio;

Freír las cebollas y los filetes hasta que estén dorados;

Coloca los filetes en un refractario y sirve de inmediato.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



FILETE DE PICANA CON AJO Y ACEITE

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes en filete de cuadril
(Aproximadamente 300g cada uno)
- ✓ 5 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 manojo de perejil picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con la mantequilla, fríe los filetes hasta que estén en el punto deseado;

Remueve de la sartén y pon a un lado;

En la misma sartén, pon el aceite de oliva y dora el ajo, agrega el perejil y el jugo de limón y revuelve bien;

Sazone con un poco de sal si es necesario;

Coloca los filetes en un plato y coloca la salsa encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

BISTECA FIORENTINA

INGREDIENTES

- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ 1 kg de bistec de res
- ✓ 1 ramita de romero picado
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal gruesa al gusto

MODO DE PREPARO

En una parrilla muy caliente, asa el bistec a tu gusto sin sazonar;

Reservar;

En una sartén caliente con aceite de oliva, agregue el romero y el ajo rápidamente;

Riegue esta salsa sobre el bistec y salpique la sal gruesa;

Asa el bistec por unos minutos más;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



BISTECA PIZZAIOLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de bistec de cerdo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 tomates pelados, en rodajas
- ✓ 1/2 taza (té) de orégano
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén calentada con aceite de oliva, asa los filetes por ambos lados hasta que estén bien dorados;

Coloca los filetes en un plato y reserva;

En la misma sartén, coloque el ajo y los tomates y saltee durante unos 3 minutos por cada lado;

Espolvorea con orégano;

Acomoda los tomates en rodajas sobre cada filete;

Servir inmediatamente.



FILETE CON TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 4 bistecs de res sin hueso
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 4 tomates, pelados y sin semillas, picados
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, calentada con aceite de oliva, asa los filetes por ambos lados hasta que estén dorados;

Reservar;

En la misma sartén, dore el ajo y los tomates;

Agrega el orégano y sazona con sal y pimienta al gusto;

Deje que se cocine durante unos 10 minutos y agregue los filetes nuevamente a la sartén;

Mezcla bien para que la salsa de tomate se involucre en los filetes;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



FILETE DE TERNERA CON GORGONZOLA

INGREDIENTES

- ✓ 300g de bistec de ternera
- ✓ 3 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 60g de Gorgonzola procesada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el filete de res con sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén, calentada con aceite de oliva, asa el bistec y dóralo por ambos lados;

En una sartén añadimos el gorgonzola y la nata hasta que suba a hervir, golpeando suavemente con un fuê;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Revuelve hasta obtener una salsa cremosa;

Reservar;

Coloca el bistec en un refractario y coloca encima la salsa de gorgonzola;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FILETE DE RES CON MAYONESA DE AJO

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de res (chuletas)
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Acomoda los filetes en un molde, sazona con sal y pimienta al gusto y rocía con aceite de oliva;

Cubra con papel aluminio y hornee en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos para cocinar;

En un recipiente mezcla la mayonesa y el ajo;

Pasado el tiempo, retira el papel aluminio, unta una buena capa de mayonesa de ajo sobre los bistecs y deja que se hornee por unos 15 minutos para que se doren;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CHULETA DE CERDO

INGREDIENTES

- ✓ 8 chuletas de cerdo
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 Cucharada (de postre) de Paprika
- ✓ 1 taza de agua caliente (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone las chuletas de cerdo con ajo machacado, jugo de limón, sal y pimienta negra;

Déjalo reposar como 20 minutos;

Coloque la olla a presión en la estufa para calentar.

Cuando esté muy caliente, coloca los filetes a dorar;

Agrega el pimentón y el agua;

Mezclar y tapar la cacerola;

Cuando la olla a presión comience a silbar, baje el fuego y cocine por 15 minutos;

Luego basta con quitar la presión, destapar la cacerola y volver a llevar a fuego alto;

Deje que la salsa espese un poco, se reducirá y se volverá un poco más espesa.

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



FILETE DE CERDO A LA CREMA ROSADA

INGREDIENTES

- ✓ 4 chuletas de cerdo
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Cheiro Verde
- ✓ 3 Tazas (té) de Salsa de Tomate
Cero Azúcar
- ✓ 2 Cucharadas de Mostaza Sin
Azúcar
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
Virgen Extra
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 220 g de crema ligera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal, cebollín y pimienta negra al
gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y la cebolla hasta que estén dorados;

Agregue las chuletas, la salsa de tomate, la mostaza, el olor verde y cocine por unos 25 minutos o hasta que las chuletas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente;

Agrega la crema de leche, sazona con sal y pimienta al gusto y deja hervir;

Colocar en un refractario y espolvorear cebollino por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



BISTECA DE CERDO ASADO

INGREDIENTES

- ✓ 8 chuletas de cerdo
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Retire un poco de la grasa del bistec;

En un recipiente colocar los filetes y sazonar con limón y sal y dejar reposar;

Amasar el ajo y en un bol y mezclar con la mantequilla;

Retira las chuletas del recipiente y unta la pasta de mantequilla de ajo sobre cada chuleta, por ambos lados;

Coloca los filetes en un refractario y hornea en horno precalentado a 180°C por 25 minutos;

Doblar hacia labios Es lugar de nuevo en el horno por otros 25 minutos.

¡Listo!



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PASTEL RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de ricota
- ✓ 1 Cucharada de Harina de Almendras
- ✓ 2 Cucharadas de Pechuga de Pavo cortada en cuadritos
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS

MODO DE PREPARO

Poner la ricota en un recipiente y amasar bien con ayuda de un tenedor;

Agrega la harina de almendras, el orégano, el perejil, la pechuga de pavo, el huevo y mezcla bien con las manos hasta que la mezcla quede bien homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Modele con sus manos pequeñas bolas planas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa las bolas de ricotta por cada lado hasta que estén doradas;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



GALLETAS DE CARNE MOLIDA CON HUEVOS

INGREDIENTES

- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 1 cebolla rallada
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 10 huevos cocidos
- ✓ Sal y pimienta para probar
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ 1 cucharada de agua

MODO DE PREPARO

Sazone la carne con la cebolla rallada, el ajo, la pimienta siria y la sal. Ama bien y abre una porción de carne en tu mano;

Colocar el huevo cocido en el centro y cubrir con la carne formando una bola ovalada;

En una sartén calentada con aceite de oliva, freír la bola de masa rellena a fuego moderado durante 20 minutos, hasta que esté dorada por todos lados;

Sigue chorreando agua hasta que la carne esté bien cocida por dentro y se forme un poco de salsa en la sartén;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



BRÓCOLI ASADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 brócoli grande
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cocine los ramos de brócoli al vapor;

En un refractario, acomoda el brócoli y riega con el aceite de oliva al gusto;

Espolvorea el ajo picado por encima y sazona con sal y pimienta al gusto;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 minutos aproximadamente;

Retirar del horno y repartir las aceitunas por encima.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



CABRA VICENTINA

INGREDIENTES

- ✓ 1/4 chivo (parte delantera)
- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 diente de ajo exprimido
- ✓ Hojas de salvia al gusto
- ✓ romero al gusto
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, sazona bien la carne con ajo, romero, laurel, orégano, salvia, sal y pimienta;

Regar el jugo de limón y el aceite de oliva y dejar reposar por aproximadamente 14 horas;

Reserve la salsa que se quedó y tome la carne en un asado;

Hornear en horno precalentado a 220°C durante 40 minutos aproximadamente, bañando con la salsa, reservando de vez en cuando;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



CABRA CON SALSA PICANTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Kg de Cabra
- ✓ 1 cucharada de comino
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Coco 400 ml de Agua
- ✓ 2 chiles picados
- ✓ 2 cebollas en rodajas
- ✓ 2 zanahorias en rodajas Sal al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el chivo en 'trozos' medianos y sazonar con sal, pimienta picada y comino;

Disponer el cabrito en un molde ligeramente engrasado y repartir la cebolla y las zanahorias alrededor del cabrito;

Agregue aceite de coco y agua. Llevar a horno medio hasta que la carne esté crocante por fuera y tierna por dentro. Si es necesario, agregue más agua durante la preparación;

Disponer la carne en un recipiente, colar la salsa que quedó en forma y regar por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CABRA EN LECHE Y COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de cabrito
- ✓ 1 Cucharada de Comino en Granos
- ✓ 1 taza (café) de vino blanco seco
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 taza (de café) de vinagre
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada (de postre) de Paprika
- ✓ 3 tomates picados grandes
- ✓ 1/2 manojo de olor verde
- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ 200ml de agua
- ✓ 2 cebollas picadas
- ✓ Sal a gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Corta la carne en trozos medianos;

Sazone con comino, ajo, vinagre, vino y sal;

Deje marinar por aproximadamente 1 hora;

En una sartén, coloca el aceite de oliva, el pimentón, los tomates y la cebolla picada;

Saltear;

Agregue la carne, revuelva bien y agregue el agua;

Tape la sartén y cocine hasta que la carne esté muy tierna;

Agregue más agua caliente si es necesario;

Deseche el olor verde triturado y la leche de coco y mezcle bien;

Cocine por unos minutos más;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

PERRO CON SALSA VERDE

INGREDIENTES

- ✓ 1Kg de cazón en rodajas
- ✓ 3 Cucharadas Mayonesa Casera
- ✓ 1 taza de cebolla verde (picada)
- ✓ 1 taza de mayonesa casera
- ✓ 1 taza de perejil (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

En un recipiente, sazona los filetes de cazón con la mayonesa, la sal y la pimienta negra;

Reservar y dejar al gusto unos 20 minutos;

Coloca los trozos de cazón en un refractario y hornea en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén dorados;

Para la salsa verde, licúa en una licuadora la taza de mayonesa, el perejil picado, las cebollas de verdeo picadas, la sal y la pimienta negra hasta obtener una mezcla homogénea;

Retire el cazón del horno y coloque la salsa verde encima;



PERRO CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1Kg de cazón en rodajas
- ✓ 1 taza (té) de perejil verde picado
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 200 g de requesón ligero
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1/2 taza de leche de coco (té)
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el pescado con limón, sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa el pescado por ambos lados y reserva;

En otra cacerola ponemos a hervir la leche de coco, con la mantequilla y la cebolla picada;

Cuando hervir, agregar O requesón y apagar el fuego;

Sazone al gusto. En un refractario disponer el pescado a la parrilla y la crema encima, salpicar el queso parmesano rallado y el olor verde;

Llevar al horno a 180°C por aproximadamente 20 minutos para dorar el queso.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PERRO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Kg de Filetes de Cazón
- ✓ 6 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 1 cucharadita de romero
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcle el jugo de limón, la mostaza, el orégano, el romero, el aceite de oliva y sazone con sal;

Extiende la mezcla sobre las láminas de cazón y déjalo reposar en un refractario por 10 minutos aproximadamente;

Hornear a 220°C durante 30 minutos aproximadamente.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CACEROLA DE POLLO CON QUESO

queso feta

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 kilo de pechugas de pollo
- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Crema de Leche Light
- ✓ 1/2 taza de aceitunas sin hueso
- ✓ 2 tazas de queso feta, en cubos
- ✓ 1 diente de ajo, finamente picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 200°C;

Corta las pechugas de pollo en trozos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con mantequilla, saltee el pollo hasta que esté dorado;

Coloque los trozos de pollo en una bandeja para hornear junto con las aceitunas, el queso feta y el ajo;

Agrega la crema agria;

Hornee en el horno durante aproximadamente 30 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CAMARONES AL ESTILO SUECO

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de gambas frescas, limpias y peladas
- ✓ 1 Cucharadita de Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Cilantro
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con la mantequilla, saltea los camarones con el jugo de limón y el cilantro por unos 5 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Sirve los camarones con la salsa que quedó en la sartén;

¡Buena comida!



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



CAMARONES CON CATUPIRY

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de gambas limpias
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 taza de salsa de tomate casera
- ✓ Queso catupiry al gusto
- ✓ Queso parmesano rallado al gusto
- ✓ 2 pimientos picados
- ✓ 1 cebolla rallada
- ✓ 1 cucharada de salsa
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con aceite de oliva, sofreír la cebolla y los pimientos. Agrega la salsa de tomate y los camarones;

Sazone con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar por aproximadamente 5 minutos;

Forra un refractario con el queso catupiry y coloca encima la salsa de camarones;

Espolvorear con queso parmesano rallado y perejil por encima y hornear a 180°C para dorar.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CAMARONES EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de gambas limpias
- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1/4 Cucharadita de Comino en Polvo
- ✓ 1 Cucharadita de Paprika
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Chile picante al gusto
- ✓ Perejil, cebollín y cilantro al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone las gambas con limón, sal, pimienta y ajo;

dejar marinando por

aproximadamente 1 hora;

En una sartén derretir la mantequilla y sofreír la cebolla hasta que se torne transparente, agregar el pimienta niña (picado y sin semillas);

Añadir las gambas y dorar rápidamente por ambos lados;

Agrega la leche de coco, la paprika, el comino y sazona con sal y pimienta;

Deje que la salsa hierva a fuego lento durante unos minutos;

Termine agregando las cebollas verdes, el perejil y el cilantro;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CAMARONES CON CHUCHU Y HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de gambas limpias
- ✓ 2 chuchus en cubos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1/2 Manojito de Cilantro
- ✓ 1/2 manojito de cebollín
- ✓ 1 pizca de achiote
- ✓ 2 tazas de agua (té)
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, sofía el chayote, la cebolla, el ajo y las hierbas por aproximadamente 5 minutos;

Agrega los camarones, sazona con el achiote, la sal y la pimienta negra. Déjalo estofar por unos minutos más;

Agrega el agua y deja cocinar por unos 15 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



CAMARONES CON MAYONESA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de gambas medianas limpias
- ✓ 1 taza de mayonesa light
- ✓ 1 cucharadita de mostaza sin azúcar
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Cuece las gambas en agua y sal;

Corre, reserva y deja enfriar;

En un recipiente mezcla la mayonesa, la mostaza, el ajo y la cebolla;

Coloca los langostinos en un refractario y coloca encima la salsa mayonesa;

Servir frío y buena comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



CAMARONES CON TOMATE Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 6 tomates
- ✓ 3 tazas de espinacas
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 240 g de gambas limpias
- ✓ 1 Cucharadita de Cilantro
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con mantequilla, dorar la cebolla;

Agregue el ajo y saltee hasta que esté dorado;

Agregue también el tomate y las espinacas, revuelva bien y cocine por unos 2 minutos;

Agrega los camarones, el cilantro, mezcla bien y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deje que se cocine durante unos 15 minutos, revolviendo a la mitad;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



CAMARONES A LA PLANCHA A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 12 Und. de camarones grandes
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cucharadita de albahaca (té)
- ✓ 1 cucharadita de tomillo
- ✓ 1 cucharadita de salvia
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MODO DE PREPARO

Limpiar los langostinos y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

Colocar las gambas en un bol y añadir un poco de aceite de oliva y marinar durante 10 minutos aproximadamente.

En una sartén caliente con el resto del aceite de oliva, asa los camarones por ambos lados hasta que estén dorados;

Retire los langostinos y reserve;

En la misma sartén, sofreír el ajo con la mantequilla y agregar las hierbas;

Poner los langostinos en un plato y poner encima la salsa con las hierbas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

CAMARONES A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de camarones limpios
- ✓ 1 taza (té) de mostaza sin azúcar
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla y el ajo hasta que estén dorados;

Agregue los camarones, saltee hasta que estén rosados y bien cocidos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agrega la crema agria y la mostaza;

Deja que se cocine durante unos 5 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



canoas de calabacín

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines italianos grandes
- ✓ pimienta negra agosto
- ✓ Sal a gusto
- ✓ 1 taza de jamón (rallado)
- ✓ 1 taza de ricotta (puré)
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ 1 tomate sin semillas cortado en cubitos

MODO DE PREPARO

Precaliente el horno a temperatura media;

Desinfecte los calabacines;

Córtalos por la mitad a lo largo;

Rocíe con aceite de oliva y hornee por 5 minutos;

Retira, deja enfriar y retira las semillas con ayuda de una cuchara;

En un recipiente coloca la pulpa de calabacín, la pimienta, la sal, el jamón, la ricota, la cebolla, el tomate, la albahaca y la aceituna;

Rellenar las calabacitas y espolvorear con el queso rallado;

Llevar nuevamente al horno, ahora alto, por 10 minutos para gratinar;

Atender.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



CARNE ASADA RELLENA DE PEPPERONI

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2Kg de Lagarto
- ✓ 4 hojas de laurel
- ✓ 2 ramitas de romero
- ✓ 4 ramitas de tomillo
- ✓ 5 dientes de ajo machacados
- ✓ 3 tazas (té) de vino tinto seco
- ✓ 1 salchicha de pepperoni
- ✓ 1 zanahoria en bastones
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

Haga un corte en X a lo largo de la carne con un cuchillo e inserte la salchicha y las zanahorias en palitos;

En una bolsa sellable, combine la sal, la pimienta, el laurel, el romero, el tomillo, el ajo, el vino y la carne;

Masajea la carne para mezclar los ingredientes y reserva en el refrigerador por 12 horas, volteando la carne de costado;

Freír la cebolla con aceite en la olla a presión hasta que se dore, agregar la carne y dorar por todos lados;

Agregue la marinada, cierre la olla y cocine a presión durante 40 minutos;

Corta la carne en forma de cruz (o como prefieras) y sirve con la salsa.



CARNE A LA OLLA CON SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de filete de pato
- ✓ 300 g de champiñones shitake en rodajas
- ✓ 4 tomates sin piel ni semillas
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 100g de Aceitunas
- ✓ 3 cebollas picadas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, calentada con mantequilla, dorar los filetes de pato;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue la cebolla, el tomate y cocine a fuego lento durante unos 25 minutos;

Agregue los champiñones y las aceitunas y cocine por otros 5 minutos;

Golpea la sal si es necesario;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



CARNE A LA OLLA CON LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1,5 kg de solomillo con una capa limpia de grasa
- ✓ 1/2 Cucharada de Sal
- ✓ 1 Cucharadita (sopa) de condimentos secos (perejil, laurel, pepperoni molido, cebolla y ajo)
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de
- ✓ Caldo De Res Casero
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón

MODO DE PREPARO

Sazone el bistec con sal y condimentos secos, frotando bien;

Pasa la carne a un recipiente con tapa y refrigera por aproximadamente 12 horas;

Retire el bistec de lomo y reserve el líquido sazonador;

En una sartén caliente con aceite de coco, dore bien la carne;

Agrega el líquido reservado y el caldo de carne caliente, poco a poco;

Cocina a fuego medio por unos 50 minutos, o hasta alcanzar tu preferencia;

Agregue el jugo de limón y cocine por otros 5 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CARNE MOLIDA CON HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 550g de carne molida
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cebolla picada grande
- ✓ 1/2 taza de chile rojo (picado)
- ✓ 1/2 taza (té) de pimiento verde picado
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ 4 huevos
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee el ajo y la cebolla hasta que estén dorados;

Agregar la carne molida y sofreír bien;

Agrega los chiles picados, sazona con sal y pimienta negra al gusto y fríe por otros 5 minutos o hasta que la carne esté seca;

Añadir el agua y llevar a ebullición;

Con ayuda de una cuchara haz cuatro huecos en la carne cocida y rompe un huevo en cada uno de ellos;

Cubra la sartén y cocine hasta que el huevo esté casi listo;

¡Listo!



CARNE MOLIDA CON ORA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de carne molida
- ✓ 500 g de okra en rodajas
- ✓ 1 taza (té) de Salsa de Tomate Cero Azúcar
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 tomates picados
- ✓ 5 dientes de ajo exprimidos
- ✓ Perejil y cebollino picados al gusto
- ✓ aceite de coco al gusto
- ✓ sal y pimienta negra



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee el ajo;

Agrega la carne molida, sazona con sal y pimienta negra al gusto y deja que la carne se cocine;

Agrega la cebolla, los tomates, el cebollín y la salsa de tomate casera;

Golpea la sal si es necesario;

Reservar;

En otra sartén, saltee la okra en rodajas en el aceite;

Sazonar con sal y agregar y tapar. Después de que la okra esté cocida, mézclala con carne molida;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

CARNE SECA CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de carne seca desalada en cubos
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 3 tazas (té) de agua filtrada
- ✓ 3 cebollas rebanadas
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloque la cecina desalada en una olla a presión, cubra con agua y cocine por 20 minutos, luego de que empiece a chisporrotear;

Retire del fuego, escurra la carne seca y reserve;

En una sartén caliente con aceite de coco y mantequilla, saltee la cebolla hasta que esté dorada;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue los cubos de carne seca y saltee durante 5 minutos;

Disponer la carne en un refractario y esparcir por encima el perejil picado;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CARNE SECA CON HUEVOS Y VERDURAS

INGREDIENTES

- ✓ 300g de carne seca
- ✓ 3 calabacines
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cebolla roja
- ✓ 1 pimiento
- ✓ 1 zanahoria pequeña
- ✓ Hierbas frescas al gusto
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las verduras en bastones, las cebollas en medias lunas finas y picar los ajos;

En una sartén calentada con mantequilla, dorar la carne;

Agrega las verduras, la cebolla, el ajo y sazona con sal y pimienta;

Agregue las hierbas frescas a continuación;

En otra sartén, fríe los huevos de un solo lado;

Agrega sobre las verduras;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



CARNE SECA DESHIDRATADA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de carne seca al sol
- ✓ 2 Cucharaditas de Aceite de Oliva
- ✓ 2 cebollas cortadas en aros finos
- ✓ 1/3 taza de perejil picado

MODO DE PREPARO

Pon la carne seca a remojar en un recipiente con agua fría y déjala en la heladera por 24 horas;

Cambie el agua durante este tiempo al menos seis veces;

Escurrir y cortar la carne en trozos pequeños. Calentar el aceite de oliva y sofreír bien la cebolla. Retire la mitad de la cebolla y reserve;

En la misma sartén, con el resto de la cebolla, agrega la carne seca y cubre con agua fría;

Cocine hasta que la carne esté muy suave;

Retire la carne del fuego y desmenúcela bien. Vuelva a colocar la carne en la sartén, agregue la cebolla reservada y revuelva suavemente para calentar;

Espolvorear con perejil picado y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



NUECES DE CANGREJO

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne de cangrejo desmenuzada
- ✓ 2 tomates sin semillas
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 cucharada de crema ligera de ricotta
- ✓ 1 Cucharada de Queso Cottage Light
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con aceite de coco, saltee la cebolla y los tomates;

Agrega la carne de cangrejo y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Cuando esté cocido, agregue la crema ligera de ricotta y el requesón para ligar;

Coloca la mezcla en las conchas de cangrejo y espolvorea el perejil por encima;

Disponer las conchas en un refractario y llevar al horno para gratinar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CEBOLLA CARMELIZADA

INGREDIENTES

- ✓ 2 cebollas rojas, en rodajas finas y en rodajas uniformes
- ✓ 2 Cucharadas de Endulzante Culinario
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 /4 taza (té) de vinagre balsámico

MODO DE PREPARO

En una sartén, sofreír las cebollas en aceite de oliva;

Cuando estén blandas y traslúcidas, agrega el endulzante culinario, la sal y el vinagre balsámico;

Disminuya el fuego y déjelo dorar bien, removiendo de vez en cuando;

El punto es cuando tiene una textura de mermelada.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



CEBOLLAS RELLENAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 cebollas grandes
- ✓ 350 g de carne molida magra
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 pimiento verde picado
- ✓ 1 pimiento amarillo picado
- ✓ 100 g de crema ligera
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloca una olla con agua y sal a fuego alto hasta que hierva;

Cuando el agua esté hirviendo, poner las cebollas peladas en la sartén y dejar cocinar por unos 20 minutos;

Escurre el agua y deje que las cebollas se enfríen;

Retire el corazón de las cebollas, con cuidado de no perforar la parte inferior;

Reservar;

Picar el corazón de la cebolla y saltearlo en una sartén con aceite de oliva junto con el ajo hasta que esté dorado;

Agregue la carne molida y déjela estofar durante unos 10 minutos;

Agregue los pimientos, el perejil y la crema y revuelva bien, sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Rellenar las cebollas con la carne picada y colocar en un molde, engrasado con un poco de aceite de oliva. Llevar a horno precalentado a 160°C por 20 minutos;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



ZANAHORIA RELLENA DE RICOTTA

INGREDIENTES

- ✓ 4 zanahorias grandes
- ✓ 2 Cucharadas de Pimiento Verde
- ✓ 1/2 taza de zanahoria (en cubos)
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 100g de ricota triturada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pelar las zanahorias y cortarlas en unos 5 cm;

Retire el corazón de las zanahorias con un cuchillo hasta que tengan forma de copas, con cuidado de no perforar el fondo o los lados;

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla, el pimiento y la zanahoria en cubos;

Reserva hasta que se enfríe. Una vez que se haya enfriado, agregue la ricota y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Reservar;

En una cacerola con agua hirviendo, cocina las tacitas de zanahoria hasta que estén al dente;

Deja enfriar y rellena con la mezcla de ricota.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CEVICHE

INGREDIENTES

- ✓ 350g pescado blanco (lenguado)
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1/2 Cebolla Morada
- ✓ 1/2 Cucharadita (té) de Pimienta Picada
- ✓ 1 cucharadita de cilantro picado
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal común y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cortar el pescado en cubos de tamaño mediano y regular para que queden marinados uniformemente;

Disponer el pescado en un recipiente y agregar el limón;

Sazone el pescado con sal y pimienta negra al gusto;

Cortar la cebolla en tiras muy finas;

Retire todas las semillas de la pimienta de los dedos de la niña y córtelos en cubos pequeños;

Agregue la cebolla, el pimienta rojo y el cilantro al pescado;

Mezclar todos los ingredientes, rociar con aceite de oliva y servir frío.



CHILE CON CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 kg de carne molida
- ✓ 1/2 kg de frijoles cocidos sin caldo
- ✓ 3 tomates medianos cortados en cubos medianos
- ✓ 1 pimiento verde pequeño cortado en cubos
- ✓ 1 pimiento rojo picado pequeño
- ✓ 1 cebolla mediana cortada en cubos

MODO DE PREPARO

En una sartén grande, dore la cebolla con el ajo y el aceite de coco;

Agrega la carne molida. Siempre revolviendo, saltear de 3 a 4 minutos;

Agrega los condimentos de tu preferencia;

Luego los tomates y pimientos y saltear unos minutos más;

Por último, agregue los frijoles y el agua hirviendo.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



CHIPS DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 6 tomates
- ✓ 1 Cucharada de Paprika
- ✓ Pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Elija tomates redondos y muy firmes;

Cortar en rodajas de 2 mm de grosor;

Coloca los tomates en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y espolvoréalos con paprika y pimienta negra al gusto;

Hornear en horno precalentado a 120°C por aproximadamente 2 horas;



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-130 MINUTOS



CHAYOTE GRATINADO

INGREDIENTES

- ✓ 6 chuchus en cubos
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 100 g de puré de ricota
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofría el chayote con cebolla y ajo por unos 10 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Una vez cocidas, colócalas en un refractario y agrega la crema y la ricota;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 15 minutos.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



CHAMPIÑONES RELLENOS

INGREDIENTES

- ✓ 12 hongos grandes
- ✓ 2 tazas (té) de tocino
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Queso Crema
- ✓ 3 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 1 Cucharadita de Pimentón en Polvo
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
12PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 200°C;

En una sartén, fríe el tocino hasta que quede muy crocante;

Retire y deje enfriar;

Reserve la grasa de tocino;

Con ayuda de un tenedor, tritura el tocino hasta que se desmorone;

Retire los tallos de los champiñones y píquelos muy finamente;

Saltee en grasa de tocino, agregue mantequilla si es necesario;

Disponer los champiñones en una fuente de horno engrasada. Combine el tocino desmenuzado, los tallos de champiñones fritos y el resto de los ingredientes en un tazón;

Añadir un poco de la mezcla a cada champiñón. Llevar al horno por aproximadamente 20 minutos.

CONTRA FILETE A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de solomillo (200 g cada uno)
- ✓ 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1/2 Cucharada de Albahaca
- ✓ 1/2 Cucharada de Romero
- ✓ 1/2 Cucharada de Orégano
- ✓ 1/2 Cucharada de Tomillo
- ✓ 1/2 Cucharada de Mejorana
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, agrega la albahaca, el romero, el orégano, el tomillo, la mejorana, la sal, la pimienta negra, el vinagre de manzana (suficiente para cubrir las hierbas), mezcla bien y deja reposar unos minutos;

Coloca la mezcla en una sartén y calienta hasta que reduzca;

En una sartén, asa los filetes hasta que estén dorados en el aceite;

Acomoda los filetes en un plato y agrega la salsa por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CORAZÓN DE POLLO EN SALSA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de Corazón de Pollo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 taza de vino blanco
- ✓ 3 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ Sal, pimienta negra y cebolla al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Limpiar los corazones, quitando toda la grasa;

En una sartén caliente con el aceite de oliva y dorar los corazones;

Retire del fuego y sazone con sal y pimienta al gusto;

En la misma sartén, escurrir el exceso de grasa;

Agregue el vino blanco y deje que se evapore;

Agrega la mostaza, el corazón y el tomillo;

Revuelve bien y agrega la crema de leche;

Calentar sin hervir.



CORDERO A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 400g de Filete de Cordero (Picanha o Solomillo)
- ✓ 4 hojas de salvia
- ✓ 1 cucharada de romero
- ✓ 1 cucharada de tomillo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

Picar bien las hierbas;

Sazone los filetes por ambos lados con sal y pimienta negra y deje reposar por aproximadamente 10 minutos;

En una sartén, agregue el aceite de oliva y las hierbas picadas y mezcle bien;

Dejar calentar y llevar los filetes a la parrilla;

Déjalo asar dos minutos por cada lado, o hasta que alcance el punto deseado;

Acomodar en un plato y servir a continuación;

Buena comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



COSTILLA A LOS 4 QUESOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 Kg de Costillas de Ternera en trozos
- ✓ 1 taza de parmesano (rallado)
- ✓ 1 taza de Mozzarella (rallada)
- ✓ 1 taza de provolone rallado
- ✓ 1 taza (té) de Gorgonzola
- ✓ 1 taza de vino blanco seco
- ✓ 6 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta del reino;

Sazone la costilla con esta mezcla. Freír la costilla en su propia grasa en una olla a presión hasta que se dore uniformemente;

Agregue el agua, tape la olla y cocine por unos 40 minutos, después de que la olla tenga presión;

Retire la presión, escurra el agua, retire los huesos y coloque la carne en un refractario;

Rociar con el vino, distribuir los quesos por encima y llevar al horno medio, precalentado, por aproximadamente 20 minutos o hasta gratinar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



COSTILLA ASADA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Parte en Costilla
(Aproximadamente 1,5Kg)
- ✓ ramitas de tomillo
- ✓ 1 puerro
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el puerro en rodajas y colocar en el fondo de un refractario;

Sazone la carne con sal y pimienta al gusto y cepille con aceite de oliva;

Coloca la costilla encima del ajo en el refractario;

Coloca las ramitas de tomillo encima de la carne y cubre con papel aluminio;

Hornear en horno precalentado a 180°C durante 1 hora y 20 minutos aproximadamente;

Retire el papel aluminio y deje que la carne se dore durante otros 20 minutos;

Retirar del horno y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



CHULETAS DE CORDERO AL LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 6 chuletas de cordero
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 Cucharadita de Tomillo
- ✓ 60ml Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón siciliano, el tomillo y sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloca las costillas en un recipiente y vierte la salsa por encima;

Llevar a la heladera y dejar marinar por 1 hora. Retire las costillas del recipiente y deseche la salsa;

Coloque las costillas en una parrilla precalentada y áselas durante aproximadamente 15 minutos o hasta que estén bien doradas y bien cocidas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



COSTILLA DE CERDO CON COL

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de costillas cortadas en trozos pequeños
- ✓ 1 repollo cortado en tiras finas
- ✓ 150 g de tocino picado
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente freír el tocino con ajo y cebolla;

Agregue el costillar y renueve bien;

Agregue las hojas de laurel, el repollo y sazone con sal y pimienta al gusto;

Cubra con agua y deje cocinar por 25 minutos aproximadamente o hasta que la carne esté en el punto deseado;

Servir inmediatamente y Buena Comida;



ACTUACIÓN
08 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



COSTILLAS CON COL

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de costillas de res
- ✓ 3/4 taza de cebolla (en rodajas finas)
- ✓ 1 col cortada en gajos
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 1/2 taza (té) de vinagre
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cortar las costillas en trozos;

En una sartén freír en aceite de coco hasta dorar bien;

Agrega el agua, la mostaza, el vinagre, el orégano, la cebolla, la sal y la pimienta negra;

Tape la sartén y cocine a fuego lento hasta que la carne esté tierna;

Añadir más agua si es necesario;

Agregue las secciones de repollo y cocine por otros 25 minutos o hasta que el repollo esté bien cocido.

Servir inmediatamente y Buena Comida.



CINTA CON ORA

INGREDIENTES

- ✓ 1 / 2 kg de costillas de cerdo
- ✓ 1 / 2 kg de okra
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone las costillas con sal, pimienta negra y dos dientes de ajo;

Disponer en una cacerola con agua hirviendo y dejar al fuego por 15 minutos;

Ecurrir y freír en aceite caliente hasta que estén doradas;

Reservar;

En otra sartén, calentada con aceite de oliva, sofreír dos dientes de ajo;

Agregue la okra cortada en rodajas y cocine hasta que esté suave;

Sazonar con sal al gusto;

Agrega la costilla, deja que hierva;

Espolvorea el perejil por encima al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



CINTA DE CERDO FRITA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de Costillas de Cerdo en Trozos
- ✓ 3 dientes de ajo picados
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ Aceite de coco para freír
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Licúa la sal, el jugo de limón, el ajo y la pimienta negra en una licuadora;

En un recipiente coloque las costillas de cerdo y mezcle con los ingredientes que batió en la licuadora;

Llévalo a la heladera y déjalo reposar alrededor de 1 hora;

Retira las costillas del refrigerador y escurra el líquido que se formó en el fondo del recipiente;

Fríe las costillas en una sartén con aceite por unos 20 minutos o hasta que estén doradas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS



CINTA DE CERDO BRASADA

INGREDIENTES

- ✓ 3 kg de costillas de cerdo
- ✓ 1 cebolla roja
- ✓ 2 Cabezas de Ajo Picado
- ✓ orégano al gusto
- ✓ perejil al gusto
- ✓ 50 ml de Jugo Puro de Limón
- ✓ 3 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 2 Cucharadas de Sal Gruesa
- ✓ 6 hojas de laurel
- ✓ 200ml de agua



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cortar la costilla en grupos de 3 listones;

Agrega a la licuadora las hojas de laurel, la mostaza, el jugo de limón, el agua, el perejil, el orégano, el ajo, la cebolla y licúa por 30 segundos;

Luego tenga el condimento en un recipiente grande y comience a bañar la chuleta en el condimento;

Agregue la sal espesa y mezcle bien;

Coloca las costillas en otro recipiente, agrega la salsa y deja reposar por 20 minutos;

Lleva las costillas a la parrilla y asa hasta que estén doradas por ambos lados.



COL DE SIERRA CON BACON

INGREDIENTES

- ✓ 200g Mantequilla De Col
- ✓ 1 /2 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 50 g de tocino magro (opcional)
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte muy bien el repollo con agua corriente;

Retire los tallos de las hojas y córtelas en rodajas finas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el tocino y la cebolla hasta que estén dorados;

Agregue el ajo y saltee por otro 1 minuto;

Luego agregue la col rizada picada a la sartén y saltee durante otros 3 minutos o hasta que la col rizada comience a marchitarse;

Sazone con sal al gusto y revuelva bien.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



COLIFLOR GRATINADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 Coliflor en Ramos cocida
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Harina de Almendras
- ✓ 500 ml de leche de coco tibia
- ✓ 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 100 g de mozzarella rallada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una sartén, derrite la mantequilla, agrega la harina de almendras y revuelve bien hasta formar una crema;

Agrega poco a poco la leche de coco y, sin dejar de revolver, cocina hasta que espese;

Condimentar con sal y pimienta;

Agrega el queso rallado y la crema agria;

Mezclar bien y apagar el fuego;

Deja que se desmorone;

Acomodar la coliflor en un refractario, ligeramente engrasado;

Encima, unte la crema y cubra con la mozzarella rallada;

Llévalo al horno precalentado a 200°C, hornea hasta que esté dorado y el queso se derrita;

Buena comida.

MUSLO DE PAVO ASADO CON LAUREL

INGREDIENTES

- ✓ 2 muslos y muslos de pavo
- ✓ 2 cebollas cortadas en trozos
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 6 hojas de laurel
- ✓ 1 Cucharada de Sal

MODO DE PREPARO

Bate la cebolla, el ajo, el vinagre, el agua, el laurel y la sal en una licuadora;

Transfiere la mezcla a un recipiente y coloca encima los muslos de pavo;

Tape y deje reposar en el refrigerador por 24 horas;

Coloca los muslos de pavo en una bandeja para hornear y hornea en horno precalentado a 190°C por aproximadamente 60 minutos o hasta que estén muy suaves;

Regar de vez en cuando con la salsa del asado;

Listo.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MUSLO DE PAVO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 2 muslos de pavo
- ✓ 3 Tazas (té) de Ramos de Brócoli Hervidos
- ✓ 1/2 taza (té) de jugo de maracuyá
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Deshuesar los muslos y reservar;

Sazone el pavo con el jugo de maracuyá, sal y pimienta negra al gusto;

Llevar a la heladera por unos 20 minutos al gusto;

En un recipiente, mezcle el brócoli cocido, la mantequilla y sazone con un poco de sal;

Rellenar los muslos de pavo con esta mezcla y cerrar bien con un hilo;

Coloca el pavo en una asadera y cubre con papel aluminio;

Llevar al horno precalentado a 180°C por unos 60 minutos o hasta que la carne esté tierna;

Retire el papel aluminio y vuelva a colocarlo en el horno hasta que esté dorado;

Buena comida.

MEDIAS CON QUESO SUAVE Y BACON

INGREDIENTES

- ✓ 6 muslos de pollo compel
- ✓ 12 rebanadas de tocino delgado
- ✓ 1 taza de requesón light
- ✓ 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 3 dientes de ajo rallado
- ✓ 2 Cucharadas de Sal
- ✓ 1 cebolla mediana rallada
- ✓ Pimienta negra al gusto
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

MODO DE PREPARO

Retire el extremo del hueso del muslo, dejando solo la parte con la carne;

Sazone con ajo, cebolla, sal y pimienta negra;

Reserve para obtener el sabor del condimento durante aproximadamente 2 horas;

Envuelva 2 rebanadas de tocino en cada uno de los muslos y coloca en un refractario;

Rocíe con un poco de aceite de oliva;

Llevar al horno precalentado a 160°C por 40 minutos aproximadamente o hasta que los muslos estén bien dorados y horneados;

Cuando esté listo, retira el refractario del horno y coloca el requesón encima de los muslos de pollo;

Agrega el queso rallado sobre todo el pollo;

Regresa el refractario al horno por otros 10 minutos para que se dore.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-180MINUTOS



MUSLO DE POLLO EN PAPEL

INGREDIENTES

- ✓ 2 muslos de pollo
- ✓ 100g de requesón
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 10 cebollines picados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 150°C;

Prepare el relleno mezclando el requesón, el perejil y el cebollino;

Agregue sal y pimienta del reino al gusto;

Retire la piel de los muslos de pollo y corte una hendidura de aproximadamente una pulgada en la parte más gruesa de la carne;

Agrega el relleno por la raja y cubre los muslos de pollo con el resto de la preparación;

Corta dos hojas de papel de aluminio;

Coloque los muslos en el medio de cada hoja y cierre, formando una bolsa de papel;

Agrega un poco de agua al molde y acomoda los papeles;

Hornee por 45 minutos;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



ENDIBIAS RELLENAS DE RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 escarola
- ✓ 140g de Jamón
- ✓ 200 g de ricota
- ✓ Frutos secos (al gusto)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar un poco del tallo de la escarola, desechar las hojas exteriores y separar el resto;

Reservar;

Cortar el jamón en tiras y en un recipiente mezclar con la ricota y las nueces;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloque un poco de pasta de ricotta en cada hoja de escarola y espolvoree con nueces picadas;

Repita el proceso con el resto de las hojas de escarola.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



TERMITA CON PROVOLONE

INGREDIENTES

- ✓ 2,5 Kg de Termitas
- ✓ 150g de Provolone en tiras
- ✓ 2 cucharadas de romero picado
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 3 dientes de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-180MINUTOS



MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la mantequilla, el ajo, el romero, la sal y la pimienta del reino;

Reservar;

Haz agujeros a lo largo de la carne y coloca las tiras de provolone en cada agujero;

Extienda la mezcla de mantequilla reservada por toda la pieza y coloque la termita en una fuente para horno;

Cubrir la placa de horno con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 200°C durante 1 hora aproximadamente;

Retire el papel de aluminio, vierta el agua en la sartén y hornee por otros 30 minutos.

ENDIBIAS RELLENAS DE SALMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 escarola
- ✓ 140g de salmón fresco
- ✓ 1 aguacate
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cucharada de semillas de chía
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Retire la piel del salmón y córtelo en cubos pequeños;

Rocíe con jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, mezcle y reserve en la nevera durante 10 minutos;

Corta el aguacate en cubos pequeños y sazona con sal y pimienta negra;

En uno envase, mezcla con cuidado el salmón, el aguacate y las semillas de chía;

Vierta un poco de la mezcla en las hojas de escarola.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



ROLLITO DE COL CON ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 4 hojas de col rizada
- ✓ 1 lata de atún rallado
- ✓ 2 cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ 1 cucharadita de cebolla verde
- ✓ 1 cucharadita de cebolla morada (picada)
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar los tallos de la col, dejando la hoja más lisa;

En una cacerola con agua caliente y sal cocina cada hoja de repollo por 30 segundos para que se ablanden un poco;

Retire e inmediatamente coloque en un recipiente con agua helada;

Seque muy bien cada hoja con una toalla de papel;

Para el relleno, escurre el líquido del atún y en un bowl mezcla el atún, la mayonesa, la cebolla, el cebollín, el aceite de oliva y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Tome cada hoja de col, coloque una porción de relleno y enrolle como un rollo, doblando los lados antes de la última vuelta para terminar.

ESCABECHE CON SARDINA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de filete de sardina
- ✓ 2 cebollas en rodajas
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 taza de vinagre (té)
- ✓ 3 dientes de ajo picado
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Hacer una capa en el fondo de una olla a presión con la cebolla cortada en aros;

Agregue las sardinas y agregue los demás ingredientes encima;

Terminar con aceite de oliva y vinagre;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Luz hacia fuego promedio por aproximadamente 40 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



ESCALOPA DE POLLO CON MOZERELLA

INGREDIENTES

- ✓ 10 pechugas de pollo cortadas en escalopes
- ✓ 10 rebanadas de jamón
- ✓ 10 Lonchas de Queso Prato
- ✓ 10 Rebanadas de Queso Mozzarella
- ✓ 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 10 hojas de salvia
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Aplane ligeramente los escalopes entre dos pedazos de envoltura de plástico y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Cubrir cada escalope con una loncha de jamón doblada por la mitad, una de queso y otra de mozzarella;

Une los extremos de cada escalope y asegúralos con dos palillos;

En una sartén, caliente el aceite de coco y la mantequilla a fuego alto y saltee la salvia hasta que esté blanda;

Retire con una espumadera y reserve;

En la misma sartén, freír los escalopes, por todos lados;

Retire de la sartén y retire los palillos de dientes;

Transfiera a un plato, riegue con la salsa y tenga la salvia encima.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de calabaza cabotía sin pelar
- ✓ 400 g de carne picada cocida y condimentada al gusto
- ✓ 200 g de cuajada ligera
- ✓ 100g de mozzarella
- ✓ Queso parmesano rallado

MODO DE PREPARO

Cuece la calabaza con sal al gusto hasta que esté muy suave;

Usa parte de la crema para cubrir el fondo de una fuente para horno;

Cubre una capa de calabaza con mozzarella;

Mezcla la carne molida con el requesón hasta obtener una mezcla homogénea;

Extienda esta mezcla sobre la forma;

Termina cubriendo con más queso mozzarella y queso rallado por encima;

Llevar a horno precalentado a temperatura media por unos 10 minutos;

Retire el horno y sirva a continuación.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



ESCONDIDO CON COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de aceite de coco
- ✓ 1 coliflor grande
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2/3 tazas de leche descremada o vegetal
- ✓ 1/4 taza de queso crema ligero
- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ Queso parmesano al gusto
- ✓ Al gusto olor verde, sal, pimienta



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Para el puré: lavar bien la coliflor y cortarla en ramos;

En una cacerola mediana, agrega agua hasta cubrirla;

Espere levantar el hervor y cocine hasta que esté suave;

Escurrir bien el agua y picar en trozos más pequeños. En la licuadora, bate la coliflor, la mantequilla y la leche hasta obtener un puré cremoso;

Póngalo en una sartén, agregue el requesón y la sal y revuelva hasta obtener una crema homogénea;

Reservar;

Para la carne molida: saltea el ajo hasta que esté dorado. Añadir la carne y la cebolla y dejar sofreír. Poner sal y pimienta al gusto. Cuando la carne esté cocida, agregar el olor verde y dejar hasta que se seque casi toda el agua. Puedes agregar otros condimentos de tu preferencia;

En un platón, coloca la carne molida, cubre con el puré y coloca encima el queso parmesano u otro queso de tu preferencia. Llevar al horno hasta que el queso esté dorado;

Estará listo para servir.

CALABAZA ESCONDIDA CON POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 cebolla mediana picada
- ✓ 1 y 1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 4 tazas de calabaza japonesa pelada (té), cortada en cubitos
- ✓ 1/2 diente de ajo picado
- ✓ 1 cebolla mediana en tiras
- ✓ 1/2 pechuga de pollo (300 g) en dados
- ✓ 1/4 de chile picante picado
- ✓ 1/2 vaso de agua (100ml)



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una sartén, dore la cebolla picada en 1/2 cucharada de aceite de oliva.

Agregue la calabaza y saltee hasta que esté blanda (gotee agua poco a poco para que no se queme);

Amasar con un tenedor y mezclar la sal y la pimienta;

Reservar;

En la olla a presión, sofreír el ajo y la mitad de la cebolla en tiras en el aceite restante. Agregue el pollo, la sal, los pimientos y 1/2 taza de agua. Tapar y dejar a fuego medio durante 8 minutos. Espere a que se libere la presión y agite la sartén cerrada para desmenuzar el pollo;

Abra la sartén, agregue la cebolla restante, el pimiento y el tomate. Saltee por otros 2 minutos. Rectifica la sal y mezcla el perejil. Divida en cuatro tazones pequeños, agregue la cuajada y cubra con la calabaza. Espolvorear con la mozzarella y llevarla a gratinar.

CARNE SECA ESCONDIDA CON CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de carne seca desalada
- ✓ 800 g de calabaza, pelada y cortada en trozos grandes
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 5 dientes de ajo picados
- ✓ 1 taza de cebollín picado
- ✓ 1 trozo de canela en rama

MODO DE PREPARO

Para la Carne Seca: Cortar en cubos grandes y desalar por 24 horas en el refrigerador, cambiando el agua de 4 a 5 veces;

Coloque la carne seca en la olla a presión, cubra con agua y cocine por 30 minutos después de que comience a sonar;

Retire la carne, desmenúcela con un tenedor. Tiene que estar blanda para que con solo apretarla con un tenedor se empiece a desmoronar;

En una sartén o sartén colocar 1 cucharada de aceite de oliva, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla y dos dientes de ajo y media taza de cebollín.

Cocine a fuego lento durante 2 minutos y agregue la carne deshebrada;

Sigue revolviendo, agrega pimienta negra recién molida al gusto, mezcla todo hasta que quede bien salteado.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



kebab de calabacín con TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines italianos
- ✓ 1 taza de tocino (picado)
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y Orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta cada calabacín en 4 partes y luego en rodajas, dejándolo en forma de rectángulo;

Sazone con sal, pimienta del reino, orégano y aceite de oliva;

Reservar;

Coloque un trozo de calabacín y luego un trozo de tocino en una brocheta de madera y siga alternando;

Repita el proceso hasta que te quedes sin ingredientes;

Asa las brochetas en una plancha, volteándolas por todos lados.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



BROCHETAS DE CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de gambas limpias
- ✓ 2 Dientes de Ajo machacados y picados
- ✓ 1 cucharada de tomillo
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Lava y seca las gambas;

En un bol, colocar las gambas y sazonar con el zumo de limón, el ajo, el aceite de oliva, el tomillo, la sal y la pimienta negra;

Déjalos reposar unos 20 minutos dentro de la nevera;

Lugar tú Camerún
pinchos que mantienen una distancia media entre sí;

a nosotros

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa las brochetas durante 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien cocidas.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



BROCHETA DE POLLO AL PESTO

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de pechuga de pollo troceada
- ✓ 1 taza de hojas de albahaca picadas
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1/2 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Tomates cherry al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un procesador de alimentos muele la albahaca, el ajo, el queso parmesano, la sal y la pimienta negra hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregar lentamente el aceite con el aparato encendido y batir bien;

En un recipiente mezcla el pollo con la salsa pesto y deja marinar por 2 horas aproximadamente;

Montar las brochetas, alternando entre un cubito de pollo al pesto y un tomate cherry;

Repite el proceso hasta terminar con todo el pollo;

Hornee las brochetas de pollo al pesto en una parrilla hasta que estén doradas y bien cocidas;

Servir inmediatamente y Buena Comida;



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-160 MINUTOS



BROCHETA DE PESCADO

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de filete de pescado cortado en cubitos
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 Cucharada de Shoyu Zero
- Azúcar
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar los filetes de pescado, la cebolla y los pimientos en cubos de aproximadamente 3 cm;

Reserve los pimientos y la cebolla;

En un recipiente, coloca los cubos de pescado y sazona con jugo de limón, salsa de soya, sal y pimienta negra;

Deje marinar el pescado en esta mezcla durante 40 minutos;

Montar las brochetas, alternando con un cubo de pescado, un cubo de pimiento morrón y un cubo de cebolla;

Repite el proceso hasta llenar todas las brochetas;

Coloque las brochetas en una bandeja para hornear y hornee por 20 minutos;

Gire a la mitad;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

BROCHETA DE CARNE MIXTA

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de lomo cortado en cubos
- ✓ 300 g de pechuga de pollo troceada
- ✓ Salchicha de Calabria 300g
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar la grupa, la salchicha y el pollo en cubos de hasta 4 cm;

Sazone los cubos con sal y pimienta negra al gusto;

Cortar la cebolla y el morrón en trozos de unos 3cm;

Montar las brochetas alternando carnes, pimientos y cebollas;

En una parrilla eléctrica, hornea las brochetas hasta el punto deseado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



STROGONOFF DE SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 3 tazas (té) de Champiñones
- ✓ 2 tazas de salsa de tomate casera
- ✓ 1 taza de leche de coco (té)
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cucharadita de vinagre
- ✓ 1/2 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cortar los champiñones en trozos pequeños y reservar;

En una sartén caliente, saltee el ajo y la cebolla en mantequilla hasta que estén dorados;

agregar tú hongos Es

mantener a fuego lento durante unos 5 minutos;

Agrega la salsa de tomate, la leche de coco y el vinagre y revuelve bien;

Agregue la crema y mezcle bien para incorporar;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Buena comida.



BRÓCOLI FAROFA

INGREDIENTES

- ✓ 150g de brócoli
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla
- ✓ 1 Cucharadita de Harina de Coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, ponga la mantequilla y el brócoli cortado en trozos;

Deja que se cocine removiendo de vez en cuando;

Agrega el huevo sobre el brócoli y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deje que el huevo se cocine y mezcle bien;

Agregue la harina de coco y mezcle bien.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



FAROFA BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ Salchicha de Calabria 400g
- ✓ 1 cebolla finamente picada
- ✓ 4 dientes de ajo picados
- ✓ 3 tomates picados
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 2 tazas (té) de nueces de Brasil trituradas,
- ✓ 1 taza (té) de aceitunas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con aceite de coco, sofreír la cebolla y el ajo por unos 4 minutos;

Agrega el pepperoni picado y deja que se dore un poco más;

Agregue los tomates y las aceitunas y mezcle bien. Dejar cocinar hasta que se seque el líquido;

Agregue la harina de almendras, las nueces de Pará trituradas y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Mezclar bien.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



FILETE DE ATÚN ASADO

INGREDIENTES

- ✓ 900g de lomo de atún fresco
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharadita de jengibre (rallado)
- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Cilantro seco al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente agrega los filetes de atún con el ajo, la sal, la pimienta negra, el cilantro, el jengibre y el jugo de limón;

Mezcla bien para que los ingredientes se involucren en los filetes;

Deja marinar los filetes por aproximadamente 30 minutos;

Disponer los filetes en un refractario y tapar con papel aluminio;

Llevar a horno precalentado a 250°C por unos 30 minutos;

Retire el papel de aluminio, agregue el aceite de oliva y déjelo en el horno hasta que esté dorado.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



FILETE DOURADO CON REBAÑO

INGREDIENTES

- ✓ 300g de filete dorado
- ✓ 250 g de requesón
- ✓ azafrán al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes dorados con sal y pimienta negra al gusto;

Agregue el requesón y la cúrcuma;

Coloca los filetes en un refractario y coloca encima el requesón con azafrán;

Cubra con papel aluminio y hornee en horno precalentado a 200°C por aproximadamente 10 minutos o hasta que los filetes estén dorados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FILETE DE POLLO CON TURMER

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharadita de cúrcuma
- ✓ 1 puñado de tomillo
- ✓ 1 Cucharada de Vino Blanco
- ✓ 400g de filete de pollo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, agrega la cúrcuma, la sal, la pimienta negra, el tomillo, el aceite de oliva y el vino blanco y mezcla bien;

Pasar la mezcla sobre los filetes con los dedos para incorporar bien los ingredientes al pollo;

En una sartén o parrilla antiadherente, asa los filetes por ambos lados;

Servir inmediatamente y Buena Comida;



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



FILETE DE POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pechuga de pollo
- ✓ 1 taza (té) de zanahorias
- ✓ 1 taza de cebollas (té)
- ✓ 1 taza (té) de brócoli en ramos
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una cacerola con agua hirviendo, cocina el brócoli y la coliflor por 5 minutos;

Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio;

Agregue las zanahorias, las cebollas y la coliflor y saltee durante unos 6 minutos, revolviendo ocasionalmente;

Reservar;

Sazone los filetes con sal y pimienta;

Calienta una sartén con aceite de oliva y asa los filetes hasta que estén dorados;

En un plato distribuye las gallinas y las verduras y espolvorea con orégano y perejil por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



FILETE DE POLLO EMPANIZADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 paquete de harina de almendras
- ✓ Pimienta negra, ajo con sal y vinagre al gusto

MODO DE PREPARO

Tome la pechuga de pollo, límpiela y córtela en forma de filete;

Perforar los filetes con el cuchillo para que entre la sazón;

Sazone con pimienta, ajo y vinagre al gusto;

Déjalo en el condimento durante 2 minutos para que se vuelva más sabroso;

Vierta los huevos en un plato y la harina en otro;

Pasar los filetes primero por el huevo y luego por la harina;

Después de pasar todo, simplemente freír.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



FILETE DE PESCADO CON SALSA DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pescado (aproximadamente 200 g cada uno)
- ✓ 2 cucharadas de alcaparras picadas
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, sazona los filetes de pescado con el jugo de medio limón, sal y pimienta negra y deja marinar por 15 minutos;

En una sartén calentada a fuego lento, derrita la mantequilla y coloque los filetes a la parrilla hasta que estén dorados;

Retire los filetes y reserve;

Coloca la otra mitad del jugo de limón y las alcaparras en la sartén;

Agitar bien;

Colocar los filetes en un plato y verter encima la salsa de alcaparras;

Espolvorea con el perejil encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



FILETE DE PESCADO CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 400g de filetes de pescado
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 tomate mediano cortado en cubitos
- ✓ 3 Cucharadas de Salsa de Tomate Casera
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un tazón, mezcle el diente de ajo picado, sal y pimienta negra al gusto. Regar los filetes de pescado con el jugo de limón y pasar la mezcla por todo el filete;

Déjalo macerar durante 15 minutos en la nevera para que coja el sabor;

Agregue la salsa de tomate, el aceite de oliva, el tomate picado y la cebolla y sazone con sal y pimienta negra. Mezclar bien;

Agregue los filetes de pescado y cocine por aproximadamente 25 minutos o hasta que la textura esté firme y suave.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FILETE DE PESCADO CON CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de Filete de Pescado
- ✓ 200g de Calabaza de Cabotiá cocida y triturada
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1/2 manojo de espinacas cocidas
- ✓ 1/2 taza (té) de mayonesa light
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ Sal a gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, dore la cebolla, agregue la calabaza, las espinacas picadas y saltee por unos 2 minutos;

Agrega la mayonesa y mezcla hasta obtener una crema homogénea;

Reservar;

Coloca los filetes de pescado, la sal y el jugo de limón en un recipiente y déjalo reposar unos minutos;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes hasta que se doren por ambos lados;

Disponer los filetes en un plato y la nata a un lado.



FILETE DE PESCADO A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de pescado (200 g cada uno)
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 manojo de perejil picado
- ✓ 1 manojo de cebollín picado
- ✓ Medio manojo de albahaca picada
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de pescado con sal, pimienta negra, una cucharada de aceite de oliva y la mitad del jugo de limón;

En una sartén con el resto del aceite, coloque los filetes de pescado para freír por ambos lados hasta que estén cocidos y bien dorados;

Retire el pescado y reserve. En la misma sartén, dorar el ajo picado, agregar el resto del jugo de limón y el agua;

Una vez que hierva, agregue la albahaca, el cebollino y el perejil y mezcle bien;

Sazone con un poco de sal;

Acomoda los filetes de pescado en un plato y vierte la salsa por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida;

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 kg de filete de merluza
- ✓ 1 jugo de limón
- ✓ 1/3 taza (té) de mantequilla
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ Cucharada de orégano
- ✓ Aceite de coco para engrasar
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar bien los filetes y sazonar con jugo de limón, sal y pimienta negra al gusto;

En un recipiente prepara una pasta con mantequilla, perejil, orégano, sal y pimienta;

Corta un trozo de papel aluminio para cada filete;

Engrasa el papel con la mantequilla sazonada, coloca los filetes y cierra los paquetes;

Disponer en forma engrasada con aceite y tener los paquetes con los filetes;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos;

Deshaga los paquetes y coloque los filetes en un plato;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



FILETE DE TRUCHA CON SALSA ALBÓNDIGA

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes de trucha (+/- 200 g cada uno)
- ✓ 1 taza de mantequilla (té)
- ✓ 1 taza de almendras (picadas)
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Derrita la mantequilla en una sartén y déjala hervir durante 2 minutos;

Agrega las almendras troceadas, baja el fuego y deja cocinar por 5 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Retire del fuego y agregue la ralladura de limón;

Reservar;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes durante unos 2 minutos por cada lado;

Disponer los filetes en un refractario y verter encima la salsa;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SOLOMILLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes mignon
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1/2 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ Sal gruesa y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con dos cucharadas de mantequilla, asa los filetes por ambos lados hasta que estén dorados;

En una sartén, caliente la mitad de la mantequilla a fuego alto;

Bajar el fuego, agregar el resto de la mantequilla y seguir friendo los filetes hasta el punto deseado;

Agregue la crema y mezcle bien;

Coloca los filetes en un refractario y agrega encima el jugo de limón;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

FILETE MIGÓN CON SALSA DE CHIMICHURRI

INGREDIENTES

- ✓ 6 filet mignon (aproximadamente 300 g cada uno)
- ✓ 1/2 taza (té) de orégano
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 pimiento verde mediano
- ✓ 5 dientes de ajo picados
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, fríe los filetes por ambos lados hasta que estén en el punto deseado;

Reservar;

Para hacer la salsa, en una sartén ponemos el agua, el ajo picado, la cebolla picada, el morrón picado, un poco de aceite de oliva y orégano;

Deja cocinar por unos 20 minutos o hasta que la salsa esté más espesa;

Distribuya la salsa sobre los filetes y sirva a continuación.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



FILETE DE MAR A LA MENTA Y CANELA

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de lubina con piel
- ✓ 3 ramitas de menta fresca
- ✓ 1/2 cucharada (café) de canela en polvo
- ✓ 2 palitos de canela
- ✓ 1/2 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En el fondo de una olla de vapor, calienta el agua con la menta fresca y la canela molida;

Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto;

Coloque los filetes de pescado encima de la vaporera y cocine durante unos 10 minutos;

Colocar los filetes de lubina en un plato, espolvorear con unas gotas de limón por encima y decorar con hojas de menta fresca y canela;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



NEVERA DE AJO

INGREDIENTES

- ✓ 1 Parte en Filete de flanco
(Aproximadamente 1Kg)
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 y 1/2 Cucharadita (Sopa) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-160MINUTOS



MODO DE PREPARO

Limpiar la falda, quitando el exceso de grasa;

Coloque el bistec de flanco en una fuente para horno y rocíe con aceite de oliva;

Exprima los dos dientes de ajo por encima y sazone con pimienta negra al gusto;

Extienda bien los condimentos a través de la carne;

Dar la vuelta a la pieza y hacer lo mismo por el otro lado;

Cubrir con papel film y dejar reposar en la heladera por aproximadamente 2 horas;

Retire la carne del refrigerador y sazone con sal al gusto por ambos lados;

Llevar la carne al horno precalentado a 240°C por 40 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente.

NEVERA CON TOMATE Y QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de arrachera
- ✓ 200 g de espinacas
- ✓ 200g de queso provolone en lonchas
- ✓ 200 g de tomates cherry
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto

MODO DE PREPARO

Con ayuda de un cuchillo, abre el pañal para que se haga más delgado y largo;

Sazona la carne con sal y pimienta;

Espolvorea las espinacas sobre toda la superficie;

Agregar el provolone y el tomate y enrollar formando un rocambole;

Calentar una sartén con aceite de oliva y dorar la carne por todos lados;

Luz para para asar en horno precalentado a 180°C durante 30 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



NEVERA EN MANTEQUILLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Parte en Filete de flanko (aproximadamente 1 kg)
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla blanda (sin derretir)
- ✓ 1 cucharada de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el filete de flanko con sal y pimienta por ambos lados y colóquelo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino;

Haga una pasta con la mantequilla blanda y el ajo y extiéndala bien por ambos lados de la carne;

Hornear en horno precalentado a 200°C durante unos 15 minutos o hasta alcanzar el punto deseado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



COSAS PLANAS CON PEPPERONI

INGREDIENTES

- ✓ 1 pieza entera de bistec de falda
- ✓ Bacon y Pepperoni en cubos pequeños al gusto
- ✓ 4 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Hojuelas de ajo al gusto
- ✓ ajo finamente picado
- ✓ Romero y Tomillo al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Freír ligeramente el pepperoni y el tocino y reservar. Mezcle el ajo y la mostaza finamente picados y rocíe con aceite de oliva;

Remueve bien, formando así el relleno de tu carne;

Abre la carne en un refractario y pasa sal por ambos lados;

Coloque el relleno en el medio, enrolle la carne y átela con una cuerda;

Envuelva la carne en papel aluminio y rocíe con más aceite de oliva, espolvoree con hojuelas de ajo y agregue ramitas de romero y tomillo;

Cerrar y colocar en el horno. Regar la carne de vez en cuando, con el caldo que suelte, para que no se seque;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

POLLO A LA MODA VASCA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pollo de 1,5 kg limpio y troceado
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cebollas
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 3 tomates
- ✓ 4 pimientos
- ✓ 200g de Jamón
- ✓ 1/2 pimiento picante
- ✓ 200 ml de vino blanco seco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



MODO DE PREPARO

Dorar el pollo en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Luego retíralo y desprecia la grasa;

Pelar y picar las cebollas y los dientes de ajo. Escaldar los tomates, quitarles la piel y las semillas y trocearlos;

Pinchar los pimientos con un tenedor y asarlos directamente al fuego, para quitarles la piel con facilidad. Cortar el pimiento morrón sin piel en tiras finas. Pique el jamón en cubos;

Añadir el resto del aceite a la sartén y llevar a ebullición. Agregue el jamón, la cebolla y saltee, revolviendo constantemente;

Agregue el ajo, los pimientos, los tomates, la pimienta y el vino. Sazone con sal y pimienta, mezcle y cocine por 10 o 12 minutos, sin tapar;

Agrega las piezas de pollo, revuelve, tapa la olla y cocina de 30 a 40 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

FRANGO A PASSARINHO

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de pechuga de pollo cortada en trozos
- ✓ 3 dientes de ajo picados
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el pollo con ajo, limón, sal y pimienta negra;

Colocar el pollo en un molde antiadherente y hornear en horno precalentado a 180°C por unos 10 minutos;

Retire del horno y voltee las piezas de pollo;

Llevar nuevamente al horno y dejar por otros 10 minutos o hasta que esté en el punto deseado;

Retirar del horno y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



POLLO PIZZAIOLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo cortada en filetes finos
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 2 tomates medianos pelados
- ✓ Jugo puro de 1 limón
- ✓ 1/2 taza (té) de queso mozzarella rallado
- ✓ Aceite de Oliva, Sal, Pimienta Negra y Orégano al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con sal, pimienta negra, ajo y limón;

Dejar reposar los filetes unos 30 minutos al gusto;

Para la salsa, sofreír la cebolla en una sartén calentada con aceite de oliva. Agrega el ajo, mezcla y agrega los jitomates;

Con una cuchara, desmenuce los tomates;

Cocine a fuego lento hasta que los tomates se rompan por completo;

Sazonar con sal, pimienta del reino al gusto, una vez lista la salsa colocar en una fuente apta para horno;

Reserva y en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva, asa los filetes por ambos lados hasta que estén dorados;

Coloque los filetes sobre la salsa en el plato.

POLLO CON AJO

INGREDIENTES

- ✓ 2 kg de muslos de pollo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 8 dientes de ajo, en rodajas
- ✓ 1 jugo de limón
- ✓ 1/2 taza de perejil picado
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;

Coloque las piezas de pollo en una fuente para horno untada con mantequilla;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Espolvorea el ajo y el perejil sobre los trozos de pollo y rocía con el jugo de limón y el aceite de oliva por encima;

Llévalo al horno y hornea por aproximadamente 40 minutos o hasta que el pollo esté bien 'dorado' y cocido;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



POLLO CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de filete de pechuga de pollo
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 1 taza de cuajada ligera
- ✓ 1 paquete de queso rallado
- ✓ Nuez moscada
- ✓ sal
- ✓ pimienta negro

MODO DE PREPARO

Asa los filetes de pollo ya sazonados con sal y pimienta en una sartén (sin aceite) o en una parrilla eléctrica, hasta que estén dorados;

Luego distribuye los filetes en un refractario;

En otro envase unir el requesón, la crema de leche, el queso rallado y mezclar todo, distribuir esta crema cubriendo todos los filetes, rallar la nuez moscada por encima y llevar al horno a calentar y dorar;

Sirve inmediatamente y disfruta de una buena comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



POLLO EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de filete de pechuga de pollo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 tomates picados
- ✓ 1 Cucharada (de postre) de Paprika
- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pique el pollo en cubos;

En una sartén ponemos el aceite de oliva y dejamos que se caliente;

Agrega los cubos de pollo y fríe bien;

Agrega la cebolla, el ajo machacado, el tomate y el pimentón, mezcla todo y deja sofreír un poco;

Agrega la leche de coco, sazona con sal y pimienta negra al gusto y lleva a ebullición;

Acomoda el pollo en un plato;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



POLLO AL LIMÓN CON ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pechuga de pollo
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1/2 taza (té) de jugo puro de limón
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de pollo con sal y pimienta al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes de pollo hasta que estén dorados;

Reservar;

En la misma sartén, agregue las alcaparras, la mantequilla, el jugo de limón y caliente por aproximadamente 1 minuto;

Agrega el perejil y un poco de sal si lo necesitas;

Coloque los filetes en la sartén y deje que absorba un poco de la salsa durante aproximadamente 1 minuto;

Coloque los filetes de pollo en platos y agregue la salsa encima.

POLLO CON SALSA CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 pechugas de pollo deshuesadas grandes
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 100 g de champiñones en rodajas
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Corta cada pechuga de pollo por la mitad para formar los filetes y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente con mantequilla, asa los filetes de pollo por ambos lados hasta que estén dorados;

Remueve de la sartén y pon a un lado;

En la misma sartén, poner el ajo y la cebolla y dejar dorar;

Agregue la crema y los champiñones, mezcle bien y cocine por unos 2 minutos;

Acomoda los filetes de pollo en una fuente y vierte encima la salsa de champiñones;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo en tiras
- ✓ 1 taza (té) de Champiñón
- ✓ 1 taza de tocino (picado)
- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Crema de Leche Light
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

Sazone las tiras de pollo con sal, ajo y pimienta del reino al gusto;

En una sartén, fríe el tocino hasta que esté dorado;

Agrega el pollo y cocina hasta que el pollo esté tierno y dorado;

Agregue la cebolla y los champiñones en rodajas y cocine por 5 minutos más;

Agrega la crema, la mostaza y el queso y revuelve hasta que estén bien incorporados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



POLLO CON SALSA DE PEREJIL Y LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 6 filetes de pechuga de pollo
- ✓ 4 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1/3 taza de perejil picado
- ✓ 1/4 taza (té) de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, derrita la mantequilla y reserve;

Sazone la pechuga de pollo con sal y pimienta negra al gusto;

Coloque los filetes en una fuente para horno y rocíe con la mitad de la mantequilla;

Hornear en horno precalentado a 220°C por aproximadamente 30 minutos o hasta que estén doradas;

Pasa los filetes de pollo a un refractario y reserva, en la fuente para horno coloca el jugo de limón y la mantequilla restante;

Raspe el fondo con una cuchara de madera y agregue el perejil picado y el agua;

Caliente bien y ponga la salsa sobre los filetes de pollo;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



POLLO AL AJILLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de piezas de pollo
- ✓ 1 1/4 taza de vino blanco
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente coloca el pollo, agrega el vino y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deje marinar durante al menos 1 hora;

Escurre y reserva la marinada;

Coloca el pollo en un refractario engrasado con un poco de mantequilla;

Sobre el pollo, esparcir los dientes de ajo sin pelar y la mantequilla;

Cubra con papel aluminio y hornee en horno precalentado a 220°C por aproximadamente 20 minutos, rociando ocasionalmente con la marinada;

Retire el papel aluminio y sirva.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-120MINUTOS



POLLO ASADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pollo entero de 1,5 kg limpio
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 Cucharada de Salsa Shoyu Zero
- ✓ Azúcar
- ✓ orégano al gusto
- ✓ romero al gusto
- ✓ albahaca al gusto
- ✓ Jugo puro de 1/2 limón
- ✓ 200ml de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



MODO DE PREPARO

Coloque el pollo limpio dentro de la bolsa de cocción;

En un bowl agrega el jugo de limón, el agua, la salsa Shoyu, el orégano, el romero, la albahaca, la sal y la pimienta del reino al gusto y mezcla bien;

Pon esta mezcla dentro de la bolsa junto con el pollo y amarra bien;

Después de atar, agitar para que los condimentos se mezclen bien con el pollo;

Deje marinar por 1 hora;

Retire el pollo de la bolsa de plástico y colóquelo en una bandeja para hornear;

Cubrir el pollo con papel aluminio y llevar al horno precalentado a 200°C.

Después de que hayan pasado 30 minutos, retira el pollo del horno y unta con mantequilla;

Vuelva a colocar el pollo en el horno sin el papel aluminio y déjelo hornear hasta que esté suave y dorado. ¡Listo!

POLLO CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ Trozos de pollo entero
- ✓ 2 cebollas picadas grandes
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Clavo indio al gusto
- ✓ 6g de jengibre
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, sofría la cebolla y el ajo;

Agregue los trozos de pollo, en los que se habrán unido los clavos;

Sazone con sal, pimienta negra y jengibre rallado;

Cubrir con agua y cocinar a fuego medio hasta que se evapore toda el agua.

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



POLLO CON JAMÓN Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 1,5 kg de pollo cortado en tiras
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 200ml de vino tinto
- ✓ 150g de jamón picado
- ✓ 200ml de Caldo de Ternera Casero
- ✓ 10 Mini Cebollas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloque el pollo en una sartén y agregue la mantequilla, la mostaza, el ajo, la sal, la pimienta negra, el vino y el jamón;

Tape y cocine a fuego lento durante unos 60 minutos;

Durante la cocción, abra la olla de vez en cuando y riegue el pollo con un poco de caldo de carne caliente;

Agregue las cebollas y cocine por otros 10 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



POLLO CON QUIMBOMBÓ

INGREDIENTES

- ✓ 700 g de pechuga de pollo cortada
- ✓ 200 g de okra
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 1 taza de caldo de pollo casero
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla y el ajo;

Agrega el pollo y fríe hasta que esté bien dorado;

Agregue el caldo de pollo caliente y la okra;

Mezcla bien y sazona con sal y pimienta al gusto;

Deja cocinar a fuego medio hasta que el pollo esté cocido;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



POLLO A LA CREMA DE COL

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de pechuga de pollo cortada en tiras
- ✓ 1 col verde mediana
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Bacon en trocitos
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Queso Cottage Light
- ✓ 100g Queso Mozzarella
- ✓ 3 dientes de ajo picados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Corta la pechuga de pollo en tiras y sazona con sal, pimienta y ajo picado;

Reservar;

Corta el repollo por la mitad y córtalo en rodajas finas;

En una sartén ya calentada con la mantequilla, agrega los pollos y déjalos sofreír hasta que estén dorados;

Póngalos luego en un plato y reserve;

En la misma sartén, pon el tocino y déjalo sofreír hasta que esté dorado;

Agregue el repollo y déjelo estofar hasta que se ablande;

Condimentar con sal y pimienta;

Agrega el requesón y el queso;

Revuelva hasta que el queso se derrita y esté bien cremoso;

Coloque el pollo frito encima y revuelva para incorporarlo a la salsa.

POLLO GUISADO

INGREDIENTES

- ✓ 600g de Pechuga y Muslo de Pollo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 cebolla mediana picada
- ✓ 1/2 tomate mediano picado
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 2 tazas de agua caliente (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

En un recipiente deja marinar el pollo en vinagre por 15 minutos aproximadamente;

Lave con agua corriente. En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír rápidamente la cebolla y el ajo;

Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado;

Agrega el jitomate y déjalo cocinar por 3 minutos, o hasta que comience a desmoronarse;

Agrega el agua caliente, sazona con sal y pimienta negra al gusto y deja cocinar a fuego medio por unos 25 minutos;

Retire del fuego y agregue el perejil;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

FRANGO MINEIRO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 kg de muslos y muslos de pollo
- ✓ 1 kg de okra en trozos
- ✓ 6 dientes de ajo machacados
- ✓ 2 tazas (té) de caldo de pollo casero
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 2 cucharadas de cebollín
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, fríe los trozos de pollo hasta que estén dorados;

Retire el pollo y reserve la sartén sin lavar;

Sazone la okra con el ajo, la sal y la pimienta negra;

En la misma sartén, fríe la okra a fuego alto por aproximadamente 10 minutos, retira del fuego y reserva;

Coloca las piezas de pollo en la sartén, agrega poco a poco el caldo de pollo y, a fuego lento, cocina por 20 minutos;

Agregue la okra y cocine por otros 10 minutos;

Agregue el cebollino y el perejil para terminar;

Servir inmediatamente.

POLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de filete de pollo
- ✓ 1 Cucharada de Ajo Machacado
- ✓ 2 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 1 Cucharada de Salsa Shoyu Zero Azúcar
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un plato coloca los filetes de pollo ya cortados, el ajo machacado, la salsa de soya, la mostaza, la sal y la pimienta negra y mezcla bien con las manos para que el pollo quede completamente cubierto por la mezcla;

Déjalo reposar durante unos 15 minutos;

Coloca los filetes en una bandeja para hornear antiadherente y hornea en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén dorados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



POLLO PICANTE CON SALSA PALTA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de filete de pollo
- ✓ 2 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 3 Cucharadas Mayonesa Casera
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 aguacate pequeño
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal, pimienta negra y chile chipotle al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazona los filetes de pollo con ajo, sal, pimienta negra y chile chipotle al gusto;

En una sartén calentada con aceite de oliva, dorar los filetes por ambos lados;

Reservar;

Coloca el aguacate, el jugo de limón, la mayonesa y el cebollino en una licuadora y licúa hasta que quede suave;

Agrega una pizca de sal y bate un poco más;

Acomoda los filetes de pollo en un plato y agrega la salsa de aguacate encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

POLLO ORIENTAL

INGREDIENTES

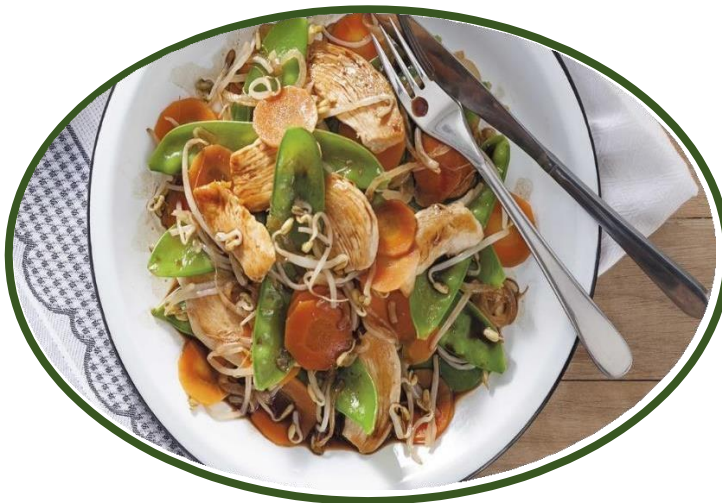
- ✓ 1 taza de brotes de soja (moyashi)
- ✓ 1 zanahoria pequeña, en rodajas finas
- ✓ 100g de guisantes
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 cucharada de aceite
- ✓ 400g de pollo en tiras anchas
- ✓ 1 cebolla pequeña en rodajas
- ✓ 1 cucharadita de salsa de soja (shoyu sin azúcar)



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una sartén, sumerja los brotes de soja, los guisantes y las zanahorias en agua hirviendo con sal para que se cocinen rápidamente. Escurre las verduras y reserva;

En una sartén grande, caliente el aceite y dore bien el pollo, sin mezclar demasiado para no agregar líquido;

Agregue la cebolla y déjela sofreír hasta que se marchite;

Agrega las verduras reservadas, sazona al gusto y la salsa de soya;

Mezcla bien hasta espesar levemente;

Atender.

POLLO RELLENO DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pechuga de pollo
- ✓ 1/2 manojo de espinacas picadas
- ✓ 3 cucharadas de ricota
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de pollo con sal;

Reservar;

En una sartén sofreír la cebolla con aceite de oliva y agregar las espinacas y dejar secar, sazonar con sal y pimienta negra;

Exprimir las espinacas para eliminar el exceso de agua, mezclar la ricota y reservar;

Rellene el pollo y enróllelo como un rocambole y asegúrelo con un palillo;

Póngalo en un refractario y póngalo en el horno. precalentado por aproximadamente 40 minutos;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



POLLO AJEDREZ

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de pechuga de pollo troceada
- ✓ 8 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 2 pimientos verdes
- ✓ 50 g de cacahuates pelados
- ✓ 2 Cucharadas (Sopa) de Salsa Shoyu
Cero Azúcar
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el pollo hasta que esté dorado;

Agregue el ajo y la salsa de soya y cocine por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente;

Pica la cebolla y los pimientos en trozos grandes y colócalos en la sartén;

Agregue los cacahuates, sazone con sal al gusto y cocine por otros 10 minutos;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



GUACAMOLE

INGREDIENTES

- ✓ 2 tomates medianos sin semillas
- ✓ 1 Pimienta Dedo Chica Mediana
- ✓ 1/2 manojo de hojas de cilantro
- ✓ 1 aguacate mediano
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MODO DE PREPARO

Pique el tomate en cubos muy pequeños;

Abre el pimiento por la mitad, quita las semillas con los filamentos blancos y córtalo en trozos muy pequeños;

Picar finamente las hojas de cilantro y reservar;

Pele el aguacate, quítele el hueso y coloque la pulpa en un recipiente;

Triture con un tenedor, dejando unos pedazos y rocíe con el jugo de limón;

Añade el tomate, el pimiento, el cilantro, la cebolla, el aceite de oliva y la sal y mezcla bien hasta obtener una crema homogénea.

HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne molida magra
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 2 Tazas (té) de Salsa de Tomate
- ✓ Cero Azúcar
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la carne con una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto;

Forme bistecs del tamaño deseado y áselos por ambos lados hasta que estén dorados en una sartén antiadherente;

Coloque las hamburguesas en un plato y reserve;

Cortar la cebolla en rodajas muy finas;

En la misma sartén agrega una cucharada de aceite de oliva y sofríe la cebolla hasta que esté dorada;

Agrega la salsa de tomate y sazona al gusto;

Vierta la salsa sobre las hamburguesas y sirva inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



HAMBURGUESA CON ENCURTIDOS Y REBAÑO

INGREDIENTES

- ✓ 4 hamburguesas de ternera
- ✓ 4 Cucharadas de Queso Cottage
- ✓ 6 cucharadas de pepinillos cortados en cubitos
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Asa bien las hamburguesas por ambos lados;

En un recipiente, mezcle el queso y los pepinillos picados;

Sazone con aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto;

Coloque una porción de requesón con pepinillos en cada hamburguesa a la parrilla;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



HAMBURGUESA DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de pechuga de pollo, en cubitos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ olor verde al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Agrega la pechuga de pollo, el ajo, la cebolla y el olor verde en el procesador de alimentos y muele bien hasta obtener una masa homogénea;

Coloca la masa en un bol y sazona con sal y pimienta al gusto;

Agregue la harina de berenjena poco a poco y mezcle bien hasta que quede suave;

Modelar las hamburguesas y asar por ambos lados en una sartén engrasada con aceite de oliva;

Repite el proceso con todas las hamburguesas;

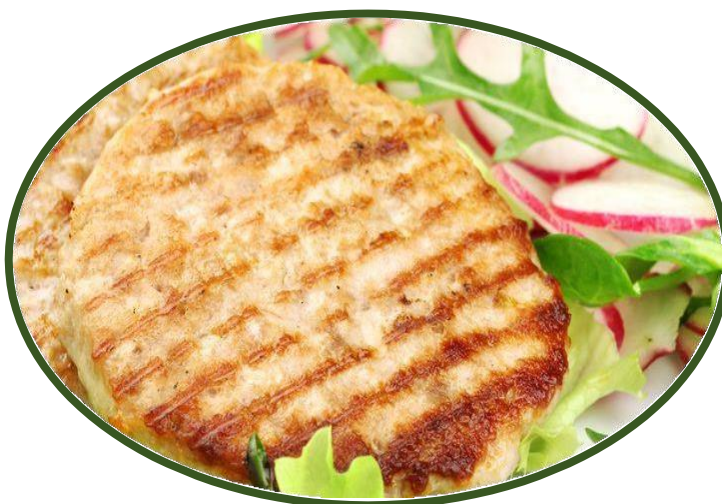
Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



HAMBURGUESA RELLENA

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de carne molida
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 3 Cucharadas Cebolla Picada
- ✓ 240g Queso Mozzarella
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente agrega la carne molida, los dientes de ajo picados, la cebolla y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Mezcla bien para todo tú los ingredientes se involucran;

Tome una cantidad de carne molida y haga un disco de unos 8 cm de diámetro;

Coloca encima el queso mozzarella y cubre con la carne molida, formando una hamburguesa;

Llévala a la sartén caliente y déjala gratinar bien por ambos lados;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CEBO HÍGADO

INGREDIENTES

- ✓ 2 cebollas rebanadas
- ✓ 1/4 taza de mantequilla (té)
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 500 g de hígado de pollo, limpio y troceado
- ✓ 2 hojas de laurel trituras
- ✓ 4 cucharadas de vinagre
- ✓ 1/2 pimiento cortado en tiras
- ✓ 2 tomates en rodajas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloca la cebolla en un refractario con la mantequilla y el aceite y lleva al horno de microondas;

Cocine a potencia alta durante 5 minutos o hasta que estén blandas;

Agrega el hígado sazonado con sal y pimienta negra, el laurel, los pimientos, los tomates y el vinagre;

Ase en la sartén;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



CEBO DE PESCADO CON ZUMO DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pescado
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 190ml de Zumo Natural de Maracuyá
- ✓ 2 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los filetes de pescado en tiras;

Reservar;

En un recipiente agrega el jugo de maracuyá, el cebollín, la cebolla, el ajo picado y los cebos de pescado;

Déjalo marinar durante aproximadamente 1 hora;

En una sartén colocar los cebos de pescado con la salsa y dejar sofreír por unos 10 minutos;

Sazonar con sal al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-120MINUTOS



CARNADA DE PEZ

INGREDIENTES

- ✓ 200g de merluza o filetes de merluza
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1 diente de ajo pequeño picado
- ✓ 1 cucharada de cebolla picada
- ✓ 1/2 Cucharada de Perejil Picado
- ✓ 1/2 Cucharada Cebollín Picado
- ✓ 4 Cucharadas de Vino Blanco Seco
- ✓ Harina de linaza para rebozar
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-130MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cortar los filetes en tiras pequeñas;

Agregue sal, jugo de limón, cebolla, ajo, perejil, cebollín y vino blanco seco a una licuadora;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

En un recipiente, sazona las carnadas de pescado con la mezcla y deja reposar por 2 horas aproximadamente;

Empanizar los cebos de pescado con harina de linaza y freír en aceite muy caliente;

Cuando esté dorado, retirar y escurrir sobre una toalla de papel.



JILÓ RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 400g de carne molida
- ✓ 12 unidades de Jilo
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1/2 taza (té) de salsa de tomate
- ✓ 1 Hilo de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Perfore cada berenjena y retire la pulpa;

Reservar;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla y el ajo hasta que estén dorados;

Agrega la carne molida y la pulpa de berenjena y deja cocinar;

Agrega la salsa de tomate y sazona con sal y pimienta al gusto;

Rellenar los jilós con la mezcla de carne molida;

Disponer en un platón y hornear en horno medio precalentado por aproximadamente 20 minutos;

Retire del fuego y espolvoree perejil picado por encima.

JI KAFTA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 1 taza de cebolla (picada)
- ✓ 3 cucharadas de menta picada
- ✓ 1 cucharada de comino
- ✓ 1 cucharadita de granos de pimienta
- ✓ 1 cucharadita de cúrcuma
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y sazona con sal y pimienta al gusto;

Arregle una porción de carne alrededor de un palo de barbacoa;

En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, dora las kaftas por todos lados a fuego medio;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



LAGARTO DE ROQUEFORT

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lagartija
- ✓ 6 rebanadas de tocino
- ✓ 1 taza de mantequilla (té)
- ✓ 2 puerros
- ✓ 2 tazas de agua (té)
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 100 g de queso roquefort
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-180MINUTOS



MODO DE PREPARO

Abre la carne y sazona con sal y pimienta al gusto;

Acomode el tocino sobre la carne y enróllelo. Ate con una cuerda;

Coloca la carne en una cacerola con la mantequilla, los puerros y el agua y cocina hasta que hierva;

Después de levantar el hervor, bajar el fuego y cocinar por 3 horas o hasta que la carne esté blanda;

Mientras tanto, en una sartén mezcle el queso y la crema y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Llevar a fuego bajo hasta que hierva;

Pasa la carne a un refractario y coloca encima la salsa de queso;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

LAGARTO CON SALSA DE ACEITUNAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lagartija
- ✓ 3 cucharadas de pepino en escabeche picado
- ✓ 1/2 taza (té) de aceitunas verdes picadas
- ✓ 1/2 taza de aceitunas negras picadas
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 1 taza de mayonesa light
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-740MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una olla express, cuece la lagartija con medio litro de agua y sal, a fuego medio por unos 40 minutos;

Dejar enfriar y envolver en papel aluminio;

Refrigere por 12 horas;

Pasadas las 12 horas, sacar del frigorífico y cortar en rodajas finas;

En un recipiente, mezcle las aceitunas, la mostaza, la mayonesa casera, el pepino picado y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Disponer las láminas de lagartija en un refractario y colocar encima la salsa de aceitunas. Metemos en el horno precalentado a 200°C durante unos 8 minutos.

LAGARTO RELLENO DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 Parte en Lagarto
(Aproximadamente 1Kg)
- ✓ 2 Zanahorias enteras sin piel
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 1 taza de agua caliente (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar la lagartija quitando el exceso de grasa y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

Perfore la pieza de un extremo al otro con un cuchillo;

Rellenar con las zanahorias sin piel. Coloque la lagartija en una bandeja para hornear;

Retire la piel de las cebollas y córtelas por la mitad;

Acomodar el lado de la carne en el asado;

Llevar al horno precalentado a 180°C por unos 45 minutos o hasta que la carne esté bien dorada y cocida;

Retirar del horno y servir inmediatamente;

Buena comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



LASAGNA DE ZUCHINI

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de calabacín
- ✓ 400 g de carne de pollo picada
- ✓ 200g Queso Mozzarella
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 400g de crema ligera
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar los calabacines con piel y cocer en agua con sal durante 5 minutos aproximadamente;

Retirar del agua y dejar escurrir para sacar toda el agua;

Reservar;

En una sartén sofreír la cebolla picada con aceite de oliva y agregar la carne molida;

Luego de estar bien estofado, agregar la crema de leche y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

En un refractario, haz una capa con la crema de leche;

Luego el calabacín y el queso mozzarella;

Repetir hasta llenar el refractario;

Espolvorear orégano por encima y hornear en horno precalentado a 160°C durante unos 15 minutos.

LASAÑA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de berenjena
- ✓ 400 g de carne molida magra
- ✓ 200g Queso Mozzarella
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 100g de pasta de tomate
- ✓ 4 Cucharadas de Aceitunas Verdes Picadas
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ orégano al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar las berenjenas con piel y cocerlas en agua con sal durante unos 5 minutos;

Retirar del agua y dejar escurrir para sacar toda el agua;

Reservar. En una sartén sofreír la cebolla con aceite de oliva y agregar la carne molida;

Luego de estar bien estofado, agregar la pulpa de tomate y las aceitunas y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

En un refractario, haz una capa con la salsa;

Luego haz otra capa con la berenjena y el queso rebanado;

Repetir hasta llenar el refractario;

Espolvorea el orégano por encima y hornea hasta que el queso se derrita.

VERDURAS GRATINADAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 tomate mediano pelado y sin semillas
- ✓ 1 berenjena pequeña, cortada en cubitos
- ✓ 1 taza (té) de ramos de brócoli
- ✓ 1 taza (té) de Ramos de Coliflor
- ✓ 300 g de queso mozzarella rallado
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una cacerola con agua y un poco de sal, pon a cocer la berenjena, el brócoli y la coliflor;

Escurre y distribuye las verduras en un refractario, agrega el jitomate y mezcla bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agrega la crema de leche y mezcla;

Coloca encima el queso mozzarella y espolvorea con el orégano;

Llevar al horno precalentado a 170°C por unos 25 minutos o hasta que el queso se derrita bien.



DORMIR CON SALSA DE TERCIOPELO

INGREDIENTES

- ✓ 800g de Filete de Lenguado
- ✓ 2 cucharadas de cilantro picado
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ Puro Jugo de 1 Limón para marinar
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 2 gemas
- ✓ 1 cucharada de curry
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazonar los filetes con el curry, el jugo de 1 limón y dejar marinar por unos 10 minutos;

Envuelve cada filete en papel aluminio, colócalo en un refractario y hornea a 200°C por unos 15 minutos;

En una cacerola mezcle, la crema de leche, las yemas de huevo, la cucharada de jugo de limón, el cilantro y deje cocinar hasta que hierva;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Retirar el papel aluminio de los filetes y disponer la salsa encima;

Servir entonces y Buena comida.

LOMO CON LIMÓN Y MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de lomo de cerdo cortado en dados
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 2 Cucharadas de Perejil
- ✓ 2 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Jengibre picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

En un recipiente, colocar el solomillo troceado y sazonar con aceite de oliva, mostaza de Dijon, sal y pimienta y mezclar bien;

En una sartén caliente, coloca el solomillo con la mezcla y fríe a fuego lento por 15 minutos aproximadamente;

Agrega el ajo, el jengibre y el jugo de limón a la sartén;

Cocine por 1 minuto siempre revolviendo;

Agregue el perejil, la cebolla y mezcle bien;

Retire del fuego y sirva de inmediato.



LOMO CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 kg de lomo magro de cerdo
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 taza (té) de endulzante culinario
- ✓ 200ml de Zumo Natural de Maracuyá
- ✓ 1 litro de agua filtrada
- ✓ 1 cebolla picada en tiras
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una jarra mezcle el jugo de maracuyá, el agua filtrada y el endulzante culinario;

Reservar;

Retire el exceso de grasa del lomo y perfore con un cuchillo afilado todo el largo del lomo;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloque el lomo en una sartén caliente con la mantequilla y la cebolla para cocinar;

Agregar poco a poco el jugo de maracuyá, volteando el lomo de vez en cuando para que se cocine por ambos lados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

LOMO DE CERDO CON BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de cerdo
- ✓ 1 kg de berenjenas
- ✓ 1 pimiento picado y triturado
- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ 3 cebollas en rodajas
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, dore el lomo de cerdo en aceite de oliva;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue las cebollas y el ajo en rodajas y deje que se dore un poco;

Tape la sartén y cocine a fuego lento durante unos 45 minutos;

agregar hacia berenjenas

pelado y cortado en rodajas finas;

Deje cocinar por otros 30 minutos;

Agregue un poco de agua si está seco;

Poner la pimienta triturada y mezclar con el solomillo;

Coloca el lomo en un refractario y córtalo en rodajas;

Disponer las berenjenas encima y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



LOMO DE CERDO CON PARMESANO

INGREDIENTES

- ✓ 3 kg de lomo de cerdo
- ✓ 220 g de queso parmesano rallado
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ Sal gruesa

MODO DE PREPARO

Cortar el lomo por la mitad, a lo largo, de manera que queden dos láminas;

Tempera con el jugo de limón y sal gruesa;

Acomoda la carne en una brocheta doble y coloca la brocheta a la mitad de la altura de la parrilla, a fuego medio, hasta que la carne quede en el punto que desees;

Cuando comience a dorarse, espolvorea con queso parmesano y vuelve a colocar la brocheta en la parrilla hasta que el queso esté dorado y crocante;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



LOMO DE CERDO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de cerdo
- ✓ Salchicha de Calabria 350g
- ✓ 4 hojas de col rizada finamente picadas
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 200 g de ricota picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



MODO DE PREPARO

Abrir todo el lomo dejándolo como una manta, de 1 dedo de espesor aproximadamente;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Reservar;

En una sartén, caliente el aceite, saltee el ajo y agregue el repollo picado, revolviendo durante unos 2 minutos. Golpea la sal si es necesario;

Reservar;

Sobre la “manta” del lomo, esparcir el pepperoni, luego la col y, por último, la ricotta. Enrollar como un rocambole, apretado, pero con cuidado para que no se rompa;

Atar luego con un cordel culinario, tapar con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 180°C por 1 hora aproximadamente;

Retire el papel aluminio y déjelo dorar por unos 15 minutos;

Servir inmediatamente.

LOMO A LA MANTEQUILLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de lomo de cerdo
- ✓ 1/2 taza de mantequilla (té)
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sobre una superficie plana, abre el lomo por la mitad y corta por los lados, hasta formar un rectángulo grande;

Bate un poco y sazona con sal, pimienta del reino y limón;

Dejar reposar unas 2 horas en la nevera;

Coloque el lomo de cerdo en una bandeja para hornear y coloque en el horno precalentado durante unos 40 minutos o hasta el punto de cocción deseado;

En un recipiente batir la manteca con la cebolla picada y disponer sobre el lomo;

Deja que se hornee por unos minutos más;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-160MINUTOS



Calamares A LA PROVENZAL

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de aros de calamar
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas de perejil picado
- ✓ 3 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 3 Cucharadas Hierbas de Provenza
- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

Lavar bien los calamares y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente, derrita la mantequilla junto con el aceite de oliva;

Agrega los calamares y saltea por unos 5 minutos o hasta que estén dorados;

Agregue el ajo y las hierbas provenzales y cocine por aproximadamente 3 minutos;

Espolvorear el perejil y el cebollino sobre los calamares y servir inmediatamente;

Buena comida.



CALAMARES RELLENOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 calamares medianos
- ✓ 2 tomates medianos
- ✓ 2 Cucharadas de Salsa de Tomate Sin Azúcar
- ✓ 1 cucharada de cebollín
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 cucharada de eneldo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 Cucharadas de Sal Gruesa
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140MINUTOS



MODO DE PREPARO

Limpiar los calamares y quitarles los tentáculos. Vaciar el centro, eliminando las vísceras. Lava nuevamente y quita la piel al calamar;

Colocar los calamares en una cacerola con agua hirviendo con sal gruesa y pimienta negra;

Deja que se cocine durante unos 3 minutos. Retire los calamares del agua y reserve;

En un tazón, combine los tomates y las hierbas y sazone con un poco de sal;

Rellene los calamares por dentro y envuélvalos en una envoltura de plástico, presionando hacia abajo para formar rollos;

Llevar al congelador por unas 2 horas o hasta que los rollitos de calamar estén firmes;

En una sartén, coloque la salsa de tomate, el eneldo y el aceite de oliva y saltee por unos 2 minutos;

Retire los rollos de calamar del congelador y córtelos en rodajas. Colocar las láminas de calamar en un plato y añadir la salsa por encima.

CALAMARES RELLENOS DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de calamares limpios
- ✓ 700g de carne molida
- ✓ 1 taza de salsa de tomate casera
- ✓ 1 manojo de cilantro
- ✓ 1 manojo de perejil
- ✓ 1 cebolla picada grande
- ✓ 2 tomates picados
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la carne y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Rellenar los calamares con la carne picada, asegurar la punta con palillos y reservar;

En otra sartén, agrega la cebolla picada, los tomates, la salsa de tomate casera, el perejil, el cilantro y deja cocinar por unos minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Poner los calamares en la sartén, revolver bien y dejar cocinar unos 5 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



CALAMARONES CON SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de calamares frescos, limpios y cortados en trozos medianos
- ✓ 450g de Champiñones
- ✓ 1 taza (té) de vino blanco
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 6 pistilos de azafrán
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra, Sal y Pimienta Negra al gusto
- ✓ 2 yemas



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla y el ajo hasta que estén dorados;

Agrega los champiñones y los calamares y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Desmenuzar el azafrán por encima, añadir el vino blanco y dejar cocer unos 10 minutos o hasta que los calamares estén muy blandos;

En un bol batimos ligeramente las yemas, añadimos un poco de líquido caliente de la cocción de los calamares y mezclamos bien;

Luego tenga la mezcla de huevo en la sartén y revuelva rápidamente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



CALAMARES A LA PLANCHA

INGREDIENTES

- ✓ 800g de calamares limpios
- ✓ 4 dientes de ajo picado
- ✓ 1/2 taza (café) de vino blanco
- ✓ Jugo puro de limón al gusto
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de perejil picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los calamares con limón, sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa bien los calamares por ambos lados hasta que estén dorados;

Agrega el ajo picado, el vino blanco y el perejil;

Deja que se cocine hasta que se reduzca el líquido;

Golpea la sal si es necesario;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



DE FIDEOS DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines medianos, en rodajas finas a lo largo
- ✓ 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/4 taza (té) de agua
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ 1 cucharada de perejil picado

MODO DE PREPARO

Cuece las calabacitas con el agua y un poco de sal por 4 minutos o hasta que las calabacitas estén blandas;

Deje correr el agua y reserve;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y el perejil;

Deja sofreír hasta que el ajo comience a dorarse y agrega las calabacitas;

Corregir la sal y agregar la pimienta del reino al gusto;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



Pasta De Calabacín Con Pesto

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de castañas picadas
- ✓ 2 tazas de albahaca (té)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharada de jugo de limón siciliano
- ✓ 1 calabacín cortado en tiras finas
- ✓ 1 cucharadita de aceite de coco
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra, Sal y Pimienta Negra al gusto
- ✓ 2 cubitos de hielo



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MODO DE PREPARO

Para hacer la salsa pesto, licúa en una licuadora las castañas, la albahaca, el ajo, el aceite de oliva, dos cubitos de hielo y el jugo de limón hasta formar una pasta;

Desechar la pasta en un recipiente, tapar con film plástico y guardar en heladera;

Para los fideos, corte el calabacín a lo largo en fideos;

En una sartén calentada con aceite de coco, coloca las tiras de calabacín y déjalo cocinar por unos minutos hasta que comience a ablandarse;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloca los fideos de calabacín en un refractario y pon encima la salsa pesto.

PECHUGA CON ALBAHACA

INGREDIENTES

- ✓ 1,2 kg de Pechuga
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Shoyu Zero
- ✓ Azúcar
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ 3 hojas de albahaca picadas
- ✓ 1/2 pimiento picado
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar la pechuga quitando el exceso de grasa de la carne;

En un recipiente mezcle el aceite, el shoyu, el orégano, la sal, la albahaca y la pimienta;

Cubrir la carne con la mezcla, tapar con papel aluminio y llevar al horno, precalentado a 220°C, por 1 hora;

Retire el papel aluminio y hornee por otros 30 minutos o hasta que la carne esté tierna;

En una sartén, caliente el aceite y dore el ajo;

Retire la carne del horno y distribuya el ajo encima.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



MEDALLON DE JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 7 Solomillos en Medallones
- ✓ 3 Cucharadas de Jugo de Jengibre Fresco
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cucharadas de cebollín verde picado
- ✓ 1/2 pimiento picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los medallones con sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén calienta el aceite de coco y dora los medallones por ambos lados;

En un recipiente, mezcle bien el jugo de jengibre, el cebollino y los pimientos;

Cubrir los medallones con la mezcla, calentar con la sartén tapada a fuego lento durante 5 minutos y luego servir.



ACTUACIÓN
07 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS



MEDALLON DE CARNE CON SALSA

QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 400g de Medallón de Ternera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1/4 taza (té) de caldo de res casero
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Queso Cottage Light
- ✓ Perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con mantequilla, asa los medallones por ambos lados;

Agrega la cebolla, el caldo de carne casero y deja hervir;

Agregue el requesón y el perejil picado y cocine por unos minutos más;

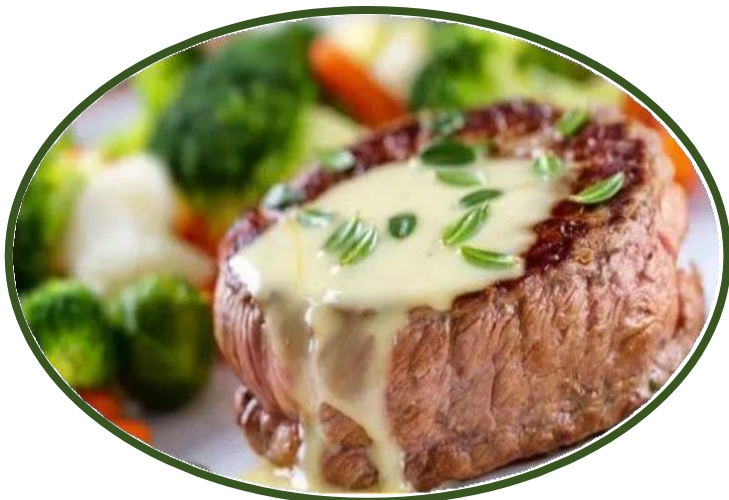
Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



MEDALLON DE POLLO CON SALSA

QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de pechuga de pollo molida
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 150 g de queso mozzarella, en cubos
- ✓ 10 rebanadas de tocino
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la carne con sal, pimienta del reino y jugo de limón;

Déjalo reposar por 1 hora;

Hacer bolitas con la carne y rellenar con los cubitos de mozzarella;

aplanar hacia canicas formando

medallones, envuelva cada uno con una rebanada de tocino y asegúrelos con un palillo;

En una sartén caliente con aceite de coco, asa los medallones por ambos lados hasta que estén dorados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MEJILLÓN A LA VINAGRETA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de mejillones
- ✓ 1 cebolla roja picada
- ✓ 1 pimiento rojo picado
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 taza (té) de vinagre de sidra de manzana
- ✓ Sal a gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



MODO DE PREPARO

Compre los Mejillones ya limpios o límpielos con cuidado;

Colocar los mejillones en una cacerola con agua y llevar a ebullición;

Escurrir el agua y colocar los mejillones en una fuente;

Reservar;

Pique los tomates, la cebolla y los pimientos;

Poner todo en un bol y agregar el vinagre, el aceite de oliva, el perejil y sazonar con sal al gusto;

Mezclar bien y colocar sobre los mejillones;

Llevar a la heladera alrededor de 1 hora al gusto.

SALSA DE TOMATES FRESCOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de tomates maduros sin piel y sin semillas
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 diente de ajo entero
- ✓ 1/2 Cebolla cortada en cubos pequeños
- ✓ 1/2 manojo de hojas de albahaca fresca picada

MODO DE PREPARO

Cortar la mitad de los jitomates en cubos medianos y la otra mitad licuar en una licuadora con un poco de agua (suficiente para batir);

Caliente el aceite de coco en una sartén, agregue la cebolla y saltee hasta que esté transparente;

agregar O ajo Es marrón levemente;

Agrega el tomate picado y la pulpa batida, cocina a fuego lento hasta que el tomate comience a secarse;

Agregue las hojas de albahaca picadas y retire el ajo.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MOQUECA DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de pechuga de pollo, en cubitos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 cebolla cortada en tiras
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 pimiento rojo en tiras finas
- ✓ 1 pimiento verde en tiras finas
- ✓ 1 taza de leche de coco (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone el pollo con sal y pimienta al gusto;

dejar descansar por aproximadamente 15 minutos;

En una sartén, caliente el aceite de coco y agregue los trozos de pollo, dorándolos bien por todos lados;

Agrega el aceite de oliva, la cebolla, los pimientos y remueve unos minutos más;

Agregue la leche de coco, pique la sal y cocine por otros 5 minutos;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



MOQUECA DE PESCADO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 8 filetes de pescado pequeños
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 2 tomates medianos
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 4 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de cilantro picado
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar los tomates y la cebolla en rodajas;

Picar los pimientos en tiras;

En un recipiente, sazona las rodajas de pescado con el jugo de limón, cilantro, sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén grande, coloca los filetes de pescado y agrega el aceite de oliva;

Agrega encima la cebolla, el tomate, los pimientos y el agua;

Llévalo al fuego y déjalo hervir;

Una vez que esté hirviendo, reduce el fuego y deja cocinar por 25 minutos aproximadamente o hasta que el pescado esté muy suave.

MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY

INGREDIENTES

- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 Cucharadas de Salsa de Tomate Sin Azúcar
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 3 cucharadas de perejil verde picado
- ✓ 4 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 6 Cucharadas (sopa) de Catupiry
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcle la carne molida, la cebolla, el ajo, el huevo ligeramente batido, la salsa de tomate, el perejil, la sal, la pimienta y la harina poco a poco;

Llena el fondo y los lados de los moldes para muffins con mantequilla con la mezcla de carne molida;

Colocar el Catupiry en el medio y terminar de cerrar con la masa de carne, apretando suavemente;

Llevar a horno precalentado a 200°C por aproximadamente 15 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado;

Desmoldar y servir.



TORTA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de harina de berenjena
- ✓ 2 calabacines rallados
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 cucharada de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de cebolla picada
- ✓ 1 cucharadita de ajo (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla el ajo con los huevos;

Agrega la cebolla, el parmesano rallado, una pizca de pimienta y la harina de berenjena;

Mezclar bien y luego agregar el calabacín rallado. Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Ponga un poco de masa a la vez en una sartén engrasada y caliente para hacer los panqueques;

Cuando los bordes comiencen a deshonorarse de la sartén, voltee el panqueque y espere hasta que ambos lados estén igualmente dorados;

Repita hasta que te quedes sin masa;

Rellena las tortitas con el relleno de tu preferencia;

Buena comida.

PAN DE QUESO DE HARINA ALMENDRAS

INGREDIENTES

- ✓ 3/4 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 4 huevos grandes
- ✓ 250g Harina de Almendras
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ✓ 60 g de harina de coco
- ✓ 1/2 Cucharadita (té) de Sal
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light

MODO DE PREPARO

Agrega a la licuadora los huevos, el queso parmesano, la harina de almendras, la harina de coco, la sal y la crema y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregue el polvo de hornear y mezcle suavemente;

Modela las bolitas de pan de queso y tenlas en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que dore bien;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CEBOLLA RELLENA DE PATO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pato entero (aprox.
- ✓ 1,5Kg) sin cuello y sin menudencias
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 2 cebollas grandes en rodajas
- ✓ 4 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 1 tableta de caldo de pollo
- ✓ Pimienta Negra, Romero y Tomillo al gusto



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



MODO DE PREPARO

Limpiar el pato, quitando toda la grasa;

En un tazón, combine el jugo de limón, la sal, el tomillo, el romero y la pimienta. Mezclar bien;

Sazone el pato por dentro y por fuera con esta mezcla líquida;

En otro recipiente, mezcle la cebolla en rodajas, con el perejil y el caldo de pollo;

Rellena el pato con esta mezcla;

Envuelve todo el pato en papel aluminio;

Colocar el pato en una placa de horno y hornear en horno precalentado a 200°C durante dos horas o hasta que esté cocido.

Retire el pato del horno y retire el papel aluminio;

Vuelva a colocar el pato en el horno sin el papel de aluminio y déjelo hornear durante otros 30 minutos.

PECHUGA DE PAVO EN PAPEL

INGREDIENTES

- ✓ 6 pechugas de pavo (100 g cada una)
- ✓ 6 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 6 rebanadas de jamón magro
- ✓ Mezcla de hierbas al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C grados;

Retire la grasa de las pechugas de pavo, si es necesario, y colóquelas en paquetes pequeños sobre papel de aluminio;

Untar las pechugas de pavo con una cucharada de mostaza, envolverlas con una loncha de jamón magro y espolvorear con las hierbas;

Agregue sal y pimienta del reino al gusto;

Agrega un poco de agua, cierra el papel aluminio y hornea por 30 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



PESCADO EN VINAGRETA

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de pescado (aproximadamente 200 g cada uno)
- ✓ 100 ml de leche de coco
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 3 tomates sin semillas picados
- ✓ 1 pimiento verde pequeño
- ✓ Jugo Puro de Medio Limón
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de pescado con jugo de limón y sal al gusto;

Reservar;

Pique la cebolla, el perejil, el tomate y los pimientos;

Llevar a saltear en una sartén caliente con aceite de oliva hasta que empiece a soltar el líquido;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue los filetes de pescado a la sartén y deje que se cocine;

Después de que los filetes estén cocidos, agregue la leche de coco y cocine por otros 5 minutos;

Golpea la sal, si es necesario, y espolvorea el perejil por encima.

PESCADO AL HORNO CON NATA ESPINACA

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de filetes de pescado blanco
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 diente de ajo grande
- ✓ 1 manojo de espinacas picadas
- ✓ 150ml de crema ligera
- ✓ 200 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes con limón, sal, pimienta negra y reserve;

En una sartén, dore la cebolla y el ajo en aceite de oliva;

Agregue la espinaca y déjela cocer hasta que comience a desmoronarse;

Agrega la nata, la pimienta negra (al gusto) y la sal;

Deja que reduzca un poco y apaga. En un refractario que pueda entrar al horno, agrega aceite de oliva, acomoda los filetes y cubre con la crema de espinacas;

Cubrir la fuente con el parmesano rallado y llevar al horno medio por 25 minutos.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



PESCADO CON LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de lenguado
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Jugo Puro de Limón Tahití
- ✓ 1 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 400 ml de leche de coco
- ✓ 1 taza de tomates cherry
- ✓ 1 taza de brócoli picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de lenguado con sal, pimienta negra y jugo de limón;

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee el ajo y la cebolla;

Luego colocar los filetes de lenguado y dorar por ambos lados;

Agrega la leche de coco, el tomate y el brócoli;

Cuando hierva, baja el fuego y deja que se cocine durante 20 minutos.

Retirar del fuego y disponer los filetes en un refractario.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PESCADO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pescado entero limpio
- ✓ 1 pimiento
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 tomate mediano
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 cucharada de cebollín picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



MODO DE PREPARO

Pique la cebolla, el tomate y los pimientos;

En un recipiente, sazona el pescado con el jugo de limón, sal y pimienta negra al gusto;

Deje marinar al gusto por unos 20 minutos;

En un tazón grande, mezcle el jitomate, el pimiento, el perejil, el cebollín y la cebolla y sazone con un poco de sal y aceite de oliva;

Coloca esta mezcla dentro de la panza del pescado;

Coloque el pescado en una bandeja para hornear y cubra con papel de aluminio;

Llevar al horno precalentado a 180°C por unos 45 minutos.

PEPINO RELLENO DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino grande
- ✓ 1 lata de atún
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Perejil picado al gusto
- ✓ 1 yema de huevo hervida y picada
- ✓ 1 Cucharada Mayonesa Casera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte bien el pepino;

Córtalo en dos y luego córtalo en dos pedazos más, verticalmente;

Retire las semillas con una cuchara, dejando un borde de al menos 1 cm;

Sazone con sal y pimienta del reino al gusto;

En un recipiente coloca el atún, la cebolla, el perejil, la yema de huevo picada, la mayonesa y un poco de sal y pimienta negra;

Revuelve bien con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea;

Rellenar el pepino con el atún.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PERNIL CON SALSA VINAGRETA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 kg de pierna de cerdo
- ✓ 1 cucharada de romero
- ✓ 1 cucharada de tomillo
- ✓ 1 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Copa de Vino Blanco
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 6 tomates
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Colocar la pierna en un recipiente y marinar con romero, tomillo, sal, pimienta, aceite de oliva y vino durante unas 24 horas;

Luego, lleva la carne al horno precalentado a 180°C, por aproximadamente 80 minutos;

Aprovecha la salsa de la cocción y hierva los pimientos y los tomates hasta formar una vinagreta;

Coloca la salsa vinagreta sobre la pierna;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



BATIDO DE CORDERO ASADO AJO

INGREDIENTES

- ✓ 1 caña en Cordero
(Aproximadamente 2Kg)
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de romero
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el ajo en rodajas;

Haz pequeños cortes por toda la carne y rellena con el ajo;

Sazone la pierna con romero, sal y pimienta negra al gusto por ambos lados, frotando bien las especias en la pierna;

Colóquelo en una sartén antiadherente con la grasa hacia arriba y llévelo al horno precalentado a 180°C por aproximadamente 2 horas o hasta que la pierna esté cocida al punto;

Retirar del horno y servir inmediatamente;

Buena comida.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140MINUTOS



PAVO MARROQUÍ AL ESTILO KEBAB

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de pavo cortado en cubitos
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 2 cucharaditas de curry
- ✓ 1/2 Cucharadita de Jengibre en Polvo
- ✓ 1/3 Cucharadita Azafrán
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 limón
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle muy bien los cubitos de pavo, el jugo de limón, el ajo machacado, el curry, el jengibre en polvo, el azafrán, la sal y la pimienta negra;

Luz El refrigerador por

aproximadamente 60 minutos para obtener sabor;

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee bien los cubos de pavo hasta que estén dorados y suaves;

Deja caer un poco de agua en la sartén para aflojar la salsa;

Servir mientras aún está caliente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS



LANGOSTINOS CON SALSA DE GORGONZOLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Pieza de Picanha
- ✓ 200g de queso Gorgonzola
- ✓ 250g crema ligera
- ✓ 200g Crema ligera de ricota
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la picanha con sal y pimienta negra al gusto;

Colocar en un molde ligeramente engrasado y hornear en horno precalentado a 200°C por 45 minutos aproximadamente o hasta que esté en el punto deseado;

Reservar;

En un recipiente disponer el queso gorgonzola picado y derretir al baño maría;

Agrega la crema de leche al baño maría y mezcla bien hasta que se disuelva;

Agregue la crema ligera de ricotta y revuelva bien hasta que se incorpore. Cortar la picanha y tenerla en un refractario;

Lugar O salsa en queso gorgonzola por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



PISTA SIN PISTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pieza grande de Picanha
- ✓ 250g de Provolone
- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Haga un corte en el centro de la picanha y retire el corazón;

Voltee la picanha, dejando la capa de grasa adentro;

Rellenar con queso provolone y orégano. Coser la abertura;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Colocar la picanha en un molde y poner un poco de aceite de oliva encima;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 30 minutos aproximadamente;

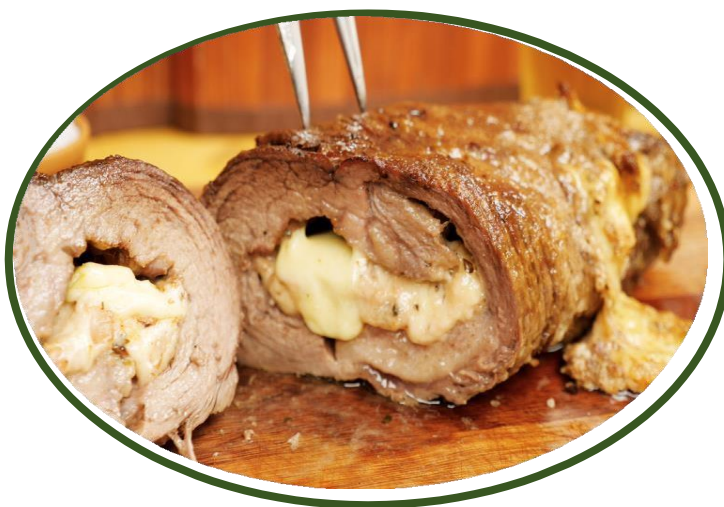
Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE MOLER

INGREDIENTES

- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 250 g de carne picada
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 tomate mediano picado
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Después de estar bien lavados, quita la tapa a los pimientos, para que puedas volver a taparlos;

Retire todas las semillas y reserve;

En uno cacerola antiadherente, saltee la carne molida;

Una vez seco, agrega el perejil picado, la cebolla, el tomate y sazona con sal y pimienta negra;

Refo bien hasta que el jitomate y la cebolla estén dorados;

Agrega el perejil y apaga el fuego;

Reservar. Rellenar los pimientos con la carne molida (Apretar bien para que no quede espacio);

Coloca la tapa y asegura con ayuda de palillos;

Hornear en una bandeja para hornear antiadherente en un horno precalentado a 200°C durante aproximadamente 20 a 30 minutos.

PIZZA DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

- ✓ 400g de carne molida
- ✓ 1 huevo
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ Sal, mantequilla y pimienta al gusto
- ✓ 200g de queso de Minas
- ✓ 1 tomate cortado en rodajas
- ✓ 1 cebolla cortada en aros
- ✓ 6 cucharadas de salsa de tomate sin azúcar



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Mezcla la carne molida con el huevo y los condimentos;

Rebana el tomate, la cebolla y el queso;

Partir la carne y dar forma a las hamburguesas;

Derrita un poco de mantequilla en una sartén mediana, retire del fuego y coloque las hamburguesas de carne en la sartén, aplastando con una espátula para cubrir el fondo de la sartén con las hamburguesas;

Vuelve al fuego y deja que se dore por ambos lados;

En una forma, disponer las hamburguesas y encima poner la salsa de tomate, el queso, la cebolla y el jitomate;

Terminar con orégano.

PURÉ DE CALABAZA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de calabaza en dados
- ✓ 1 cucharadita de jengibre (rallado)
- ✓ 2 cucharadas de cebollín picado
- ✓ 1/2 Cucharada de Mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cocinar la calabaza, escurrir y pasar por el exprimidor de verduras;

Ponga la calabaza en la sartén y agregue la mantequilla;

Llevar al fuego, siempre removiendo hasta que la mantequilla se derrita;

Agrega el jengibre, la sal y la pimienta del reino al gusto;

Mezclar bien y espolvorear el cebollino picado por encima.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



puré de calabacín

INGREDIENTES

- ✓ 900g de calabacín
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Condimento Verde picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los calabacines en rodajas, colocar en una cacerola con suficiente agua para cubrirlos y sazonar con sal;

Pelar los dientes de ajo y agregar a la sartén;

dejar cocinar por aproximadamente 10 minutos;

Escurre los calabacines y colóquelos en una licuadora o tritúrelos con un tenedor;

Ponga los calabacines en una sartén y agregue la mantequilla poco a poco, revolviendo constantemente para que no se pegue al fondo de la sartén;

Sazona a tu gusto con sal y pimienta negra y agrega el sazón verde;

Colocar en un plato y servir de inmediato.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PURÉ DE CHUCHU

INGREDIENTES

- ✓ 3 chayotes medianos
- ✓ 1 tallo de ajo picado
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 3 tomates
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva saltear el puerro y el diente de ajo;

Agrega el chayote picado (sin la cáscara);

Bate los tomates en la licuadora y agrega sal y pimienta al gusto;

Agrega el jitomate batido al chayote y deja cocinar hasta que esté suave;

Apaga el fuego, deja que se enfríe un poco y golpea la licuadora;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



PURÉ DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 2 Cucharadas de Perejil
- ✓ Crema ligera al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar la coliflor en floretes y cocinar en agua hasta que estén muy suaves, casi deshaciéndose;

Ecurrir la coliflor y triturar con un procesador de alimentos y reservar;

En una sartén caliente con mantequilla, freír los dientes de ajo machacados hasta que estén dorados;

Agrega el puré, sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Agrega la crema poco a poco hasta obtener la consistencia que desees;

Añadir el perejil picado y mezclar bien.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



ORA CON BACON Y TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de tocino (picado)
- ✓ 500 g de okra, en rodajas
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1/2 pimiento verde picado
- ✓ 2 tallos de apio picados
- ✓ 400 g de tomates pelados picados
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén saltear bien el tocino;

Cuando esté bien coloreado, retíralo con una espumadera y reserva;

En la sartén en que se frió el tocino, cocine la okra junto con la cebolla, el pimiento verde y el apio;

Cuando la okra esté suave, agregue los tomates pelados y sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue el tocino y cocine por otros 5 minutos;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SIERRA ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 2 latas de atún rallado
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 tomate sin semillas picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla hasta que esté transparente;

Agregue el tomate y saltee hasta que esté ligeramente cocido;

Agregue el atún escurrido y saltee por unos 8 minutos o hasta que esté más seco;

Sazone con sal y pimienta al gusto y espolvoree el perejil por encima.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



COL CARBONARA

INGREDIENTES

- ✓ 200g de tocino
- ✓ 3 gemas
- ✓ 200g de repollo
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta el tocino en rebanadas pequeñas y, en una sartén, fríe hasta que esté dorado y crujiente;

Reservar. Corta el repollo en rodajas medianas;

Llevar a cocer en agua con sal de 3 a 4 minutos;

En una cacerola, caliente la crema hasta casi hervir;

Agregue las yemas y mezcle bien;

Agrega el queso parmesano y deja que se derrita;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Sirve el repollo con la salsa por encima y unta el tocino junto con un poco más de queso parmesano.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



RIÑÓN DE TERNERA CON CHILES

INGREDIENTES

- ✓ 2 riñones limpios de bovino
- ✓ 3 cucharadas de vinagre
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 cebolla cortada en cubos
- ✓ 1 taza de vino blanco seco
- ✓ 1 pimiento amarillo en tiras
- ✓ 1 pimiento verde en tiras
- ✓ 1 pimiento rojo en tiras
- ✓ 1 taza de cebollín (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar los riñones en gomes;

Coloca en un recipiente y sazona con vinagre, sal y pimienta negra al gusto;

Cubra con papel plástico y refrigere por aproximadamente 1 hora;

En una sartén caliente con aceite de coco, dore la cebolla;

Agregue el riñón y saltee bien hasta que se seque toda el agua;

Agregue el vino y cocine hasta que los riñones estén suaves y el líquido se reduzca a la mitad;

Agrega los pimientos en tiritas y cocina por unos minutos más;

Salpique la cebolla por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

BAJO A LA PARRILLA

INGREDIENTES

- ✓ 600g de lubina fresca
- ✓ 1 jugo de limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone la Lubina con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto;

Llevar a la heladera por unos 20 minutos al gusto;

Coloque el pescado en una parrilla precalentada y cocine a la parrilla durante unos 10 minutos por cada lado;

Colocar el pescado en un plato, espolvorear perejil por encima y un chorrito de aceite de oliva.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CARNE MOLIDA ROCAMBOLE

INGREDIENTES

- ✓ 500g de carne molida
- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 2 cucharadas de cebolla picada
- ✓ 3 Cucharadas (sopa) de Cheiro Verde
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 250g jamón loncheado
- ✓ Tocino rebanado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla la carne molida con los huevos y los condimentos;

Con ayuda de un rollo, abre la carne entre dos plásticos;

Después de abrir, retire el plástico de la parte superior;

Coloca el jamón, el queso y el tocino y enrolla con ayuda del plástico de abajo;

Pincelar con aceite de oliva, retirar el plástico y colocar a hornear en una asadera bien engrasada hasta dorar;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



ROCAMBOLE DE CARNE RELLENO DE RICOTTA

INGREDIENTES

- ✓ 400g de carne molida
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de ricota desmenuzada
- ✓ 1 claro
- ✓ Sal, orégano y pimienta negra al gusto
- ✓ 1 Cucharada de Harina de Almendras

MODO DE PREPARO

Sazone la carne con sal y pimienta al gusto, agregue la clara de huevo y mezcle bien;

Agregar la harina poco a poco, hasta que se una al punto de soltarse de las manos;

Forjar una encimera con film transparente y distribuir la carne tratando de formar un triángulo;

Extienda la ricota, sazone con un poco de sal, pimienta y orégano al gusto;

Con la ayuda de una película adhesiva, enrolle el rollo y transfíralo a una bandeja para hornear engrasada;

Cubrir con papel aluminio y hornear a 180°C durante 15 minutos;

Retire el papel aluminio y hornee por otros 10 a 15 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



ROCAMBOLE DE POLLO CON ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ✓ Zanahoria: 2 piezas
- ✓ Papa: 4 piezas
- ✓ Pechuga de pollo: 1 pieza
- ✓ Caldo de pollo natural al gusto
- ✓ Guisantes: 1 lata
- ✓ Mayonesa: 3 cucharadas
- ✓ Sal a gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cuece la papa, la zanahoria y la pechuga de pollo con el caldo de pollo;

Una vez cocido, desmenuzar la pechuga de pollo y reservar;

Ama las papas y las zanahorias en el exprimidor, para formar un puré colorido;

Abre esta masa en una bolsa de plástico, o en un trozo de papel PVC;

Sazone el pollo con sal;

Agregue los guisantes y la mayonesa;

Extiende el pollo sobre la masa y enrolla con ayuda de un plástico;

Coloque en el refrigerador por 2 horas;

Si lo desea, adorne con mayonesa antes de servir.

ROLLITO DE POLLO CON JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 140g de Jamón
- ✓ 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 1 y 1/2 Cucharada de Perejil y Cebollino Picado
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cortar la pechuga de pollo en cuatro filetes. Sobre dos hojas de papel film, batir con un batidor de carne, adelgazando los filetes;

Sazonarlos con sal, pimienta y ajo picado;

Sobre cada filete, colocar 2 lonchas de jamón, espolvorear el queso parmesano rallado, las hierbas y enrollar cerrando con un palillo;

Coloca los rollitos en un refractario engrasado, cúbrelos con pedacitos de mantequilla y lleva al horno por 40 minutos aproximadamente o hasta que estén bien dorados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de salmón ahumado
- ✓ 250 g de queso crema
- ✓ 1 cucharada de cebollín picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Bate el Queso Crema, la sal, la pimienta negra y el cebollín en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea;

Cortar el salmón en lonchas muy finas;

Coloca las lonchas de salmón sobre una estructura plana y rellena con la mezcla de Queso Crema;

Enrolle las lonchas de salmón como pajitas;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CARNE ASADA CASERA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Pieza de Lagarto (+/- 1 Kg)
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 Cucharadita de Paprika
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 3 ramitas de tomillo
- ✓ 2 Cucharadas de Pimienta Negra Molida
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y sal al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140MINUTOS

MODO DE PREPARO

Sazonar la lagartija con sal, pimentón, mostaza, tomillo, pimienta, ajo y dejar macerar en la nevera durante dos horas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, dorar la lagartija por todos lados;

Acomode la lagartija en un refractario y hornee en horno precalentado a 200°C por unos 15 minutos;

Retire del horno y deje enfriar;

Cortar en rodajas muy finas;

Servir inmediatamente.



FILETE DE CARNE ASADA MIGNON

INGREDIENTES

- ✓ 1 filet mignon (central)
- ✓ 50g de champiñones
- ✓ 1 cucharadita de chimichurri
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 tallo de perejil
- ✓ 1 tallo de cebollín

MODO DE PREPARO

Limpiar la carne y amarrarla con cordel culinario para que quede firme y tersa;

Sazone con sal, pimienta, la mitad del vino blanco, la cebolla y el ajo y deje marinar por 30 minutos;

En una sartén gruesa y grande bien calentada, derrita un poco de mantequilla o margarina;

Agrega la carne y deja que se dore, volteando y agregando poco a poco el resto de la mantequilla para que no se pegue;

Regar con el resto del vino, bajar el fuego y voltear la carne hasta que se evapore el líquido;

Servir en rodajas finas o al gusto.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



SALMÓN CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de salmón
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 Lima Tahití (Jugo Puro)
- ✓ 1 pulpa de maracuyá mediana
- ✓ 3/4 taza de vino blanco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloca los filetes de salmón en un recipiente y agrega el jugo de limón, sal y pimienta negra;

Deja marinar por aproximadamente 30 minutos;

Disponer el salmón en un refractario forrado con papel aluminio y untar sobre él dos cucharadas de mantequilla;

Cubrir el salmón con papel aluminio y hornear en horno precalentado a 200°C por 25 minutos aproximadamente;

Para preparar la salsa de maracuyá, coloque dos cucharadas de mantequilla en una sartén y coloque a fuego lento para que se derrita;

Agrega el vino y la pulpa de maracuyá;

Mezclar bien y dejar hervir unos minutos, para conocer el sabor, y apagar;

Después de que el salmón esté cocido, retíralo del horno y colócalo en un plato y rocía con la salsa de maracuyá encima;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SALMÓN CON SALSA DE MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 filetes de salmón sin piel (200 g cada uno)
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de cebolla picada
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazone el salmón con sal y pimienta;

En una sartén calentada con aceite de oliva, coloca los filetes de salmón;

Asa bien los filetes hasta que estén muy 'dorados' y retíralos de la sartén;

En la misma sartén, agregue un poco de aceite de oliva y la cebolla para dorar;

Agrega la crema de leche y la mostaza y revuelve bien por unos 2 minutos o hasta crear más consistencia;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloca los filetes en un plato y agrega la salsa encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

SALMÓN CON QUESO SUAVE

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de filetes de salmón
- ✓ 1/2 taza (té) de requesón light
- ✓ 1/2 taza de leche de coco (té)
- ✓ 1/2 taza (té) de Salsa de Tomate
- ✓ Cero Azúcar
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ Perejil y cebollín al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de salmón con sal, pimienta negra y jugo de limón al gusto;

En un recipiente mezcla la salsa de tomate, el requesón, la leche de coco, el perejil y el cebollín;

Sazone con un poco de sal;

Coloca los filetes de salmón en un refractario y vierte la mezcla por encima;

Espolvorea las alcaparras encima;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



SALMÓN ASADO EN CORTEZA SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes de salmón (200 g cada uno)
- ✓ 3 cucharadas (sopa) de sésamo negro
- ✓ 3 cucharadas de sésamo blanco
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un tazón, mezcle bien las semillas de sésamo blanco y negro;

Retire la piel del salmón y deséchelo;

Sazone los filetes con sal y pimienta negra al gusto y pase las semillas de sésamo hasta que quede una capa de semillas de sésamo que cubra los filetes;

Poner los filetes en forma engrasada con aceite de oliva;

Regar con un hilo de aceite de oliva sobre los filetes;

Llevar al horno precalentado por unos 20 minutos a fuego medio, volteando los filetes a la mitad de la cocción;

Retire del horno y acomode en el plato;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SALMÓN CON CREMA DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de salmón sin piel (200 g cada uno)
- ✓ 250 g de brócoli cocido y picado
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cocine el brócoli y colóquelo en la licuadora y agregue gradualmente el agua caliente que usó para cocinar el brócoli;

derrotar hasta para obtener uno crema homogéneo;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Reservar. Sazone los filetes con sal, pimienta negra y jugo de limón;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa el salmón hasta que esté dorado;

Coloca el salmón en una fuente y agrega la crema de brócoli encima en la cantidad deseada;

Servir inmediatamente.



SALMÓN CON PIMIENTA DE JAMAICA

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de salmón (+/- 250 g cada uno)
- ✓ 1 cucharadita de pimienta de Jamaica (molida)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Haz unos tres cortes diagonales en cada filete de salmón;

Sazone los filetes con pimienta de Jamaica, sal y pimienta negra al gusto;

Acomode los filetes en un refractario ligeramente engrasado y hornee en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos, o hasta que los filetes estén completamente cocidos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SALMÓN CON PASTA DE PIMIENTA Y ESPINACA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Kg de Salmón, en trozos
- ✓ 1 taza (té) de pasta de pimienta
- ✓ 1 taza de mayonesa light
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 1 kg de espinacas frescas
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;

Sazone el salmón con sal y pimienta negra al gusto y coloque en una fuente para horno engrasada con un poco de mantequilla;

Mezcle la mayonesa, la pasta de pimienta roja y el queso parmesano y extienda sobre los filetes de salmón;

Hornee por 30 minutos o hasta que el salmón esté dorado.

Mientras tanto, saltee las espinacas en mantequilla hasta que las espinacas se hayan encogido un poco;

Sazonar con un poco de sal y pimienta;

Disponer el salmón en un plato y distribuir encima un poco de espinacas estofadas;

Buena comida.

SALMÓN A LA PLANCHA CON HUEVO ESCALFÉ

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de salmón (+/- 250 g cada uno)
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cucharadita de pasta de ajo
- ✓ Tomillo seco al gusto
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Sazone los filetes de salmón con la pasta de ajo, tomillo seco, sal y pimienta negra al gusto;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes de salmón por unos 20 minutos o hasta que estén bien cocidos;

Reservar;

Para preparar los huevos escalfados, forra una taza con film transparente y añade un poco de aceite de oliva y un huevo;

Sazonar con sal, cerrar el film plástico y repetir el proceso con el otro huevo;

En una cacerola con agua hirviendo, coloca los huevos y cocina por 8 minutos o hasta que los huevos estén sólidos;

Coloca los filetes de salmón en un plato y coloca un huevo encima de cada filete;

Buena comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SARDINA HECHA EN OLLA A PRESIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 800g de sardinas limpias (sin cabeza ni cola)
- ✓ 5 cebollas grandes
- ✓ 6 hojas de albahaca
- ✓ 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta las cebollas en rodajas gruesas y colócalas en el fondo de la olla a presión;

Coloque las sardinas sobre las cebollas;

Agrega el vinagre, el aceite de oliva, el ajo, las hojas de albahaca y un poco de agua;

Espolvorea con sal y pimienta al gusto;

Tape la sartén y, en cuanto tenga presión, cocine durante unos 40 minutos;

Pasado el tiempo, apagar y esperar a que se enfríe;

Cuando esté muy frío, retira las sardinas y las cebollas de la sartén y colócalas en una fuente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PALILLO A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 6 muslos de pollo
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 2 cucharadas de ralladura de limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ tomillo al gusto
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente coloca las baquetas y agrega el jugo de limón, la ralladura de limón, el aceite de oliva, el tomillo, el orégano, la sal y la pimienta negra al gusto;

Mezclar y dejar marinar por 20 minutos aproximadamente;

Coloque las baquetas en una bandeja para hornear antiadherente y hornee en un horno precalentado a 180 ° C durante aproximadamente 30 minutos.

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 300g Grupa o Filet Mignon
- ✓ 10 Cucharadas (sopa) de Queso Cottage Light
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 tomate mediano cortado en cubitos
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla hasta que esté dorada;

Agregue el tomate y saltee por otros 2 minutos;

Cortar la carne en tiras y agregar a la sartén y dejar hasta que esté cocida;

Agregue un poco de agua si es necesario;

Una vez cocido, sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue la cuajada y mezcle bien. Retire del fuego y espolvoree con el perejil por encima;

Servir inmediatamente.

CORAZON STROGONOFF POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de corazones de pollo limpios
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 300g de champiñones
- ✓ 1/2 taza (té) de Salsa de Tomate
- ✓ Cero Azúcar
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 3 Cucharadas (taza) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír el ajo y la cebolla;

Poner el corazón y dejar sofreír hasta que esté muy suave;

Agrega los champiñones, la salsa de tomate, la crema y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Déjalo al fuego hasta que espese la salsa;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



TABULETA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino cortado en cubitos
- ✓ 1 tomate sin semillas cortado en cubos
- ✓ 1/2 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubitos
- ✓ 1/2 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en cubitos
- ✓ 1/2 cebolla roja picada
- ✓ 1 cabeza pequeña de coliflor, finamente picada
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 ramita de menta picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS

MODO DE PREPARO

Lleva la coliflor picada al microondas por tres minutos y reserva;

En un recipiente junta las verduras en cubos;

Agrega la coliflor cocida, la cebolla, el perejil y la hierbabuena;

Sazone con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto;

Mezclar bien y servir de inmediato.



salmonete asado

INGREDIENTES

- ✓ 1 salmonete de 1,5 kg limpio
- ✓ 5 Dientes de Ajo, machacados y picados
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ romero al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Haz cortes diagonales en el salmonete y coloca dentro de ellos trozos de ajo;

En un recipiente, pon el jugo de limón, la sal, la pimienta del reino al gusto y mezcla bien;

Sazone el pescado con esta mezcla;

Acomodar el pescado en forma engrasada con aceite de oliva y poner romero al gusto por encima;

Rociar con un poco de aceite de oliva y llevar al horno precalentado a 180°C durante 35 minutos aproximadamente.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS



TOMATE RELLENO DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 6 tomates grandes (maduros y firmes)
- ✓ 350 g de pechuga de pollo cocida desmenuzada
- ✓ 3 cucharadas (sopa) de crema ligera
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Desinfecte los tomates;

Corta una tapa por encima, retira todas las semillas sin perforar la base y reserva boca abajo sobre papel toalla;

En una sartén, dorar la cebolla con el aceite de oliva;

Luego agrega el pollo desmenuzado y la crema de leche y mezcla bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Rellenar los tomates con la mezcla:

Colóquelos en una bandeja para hornear ligeramente engrasada;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 minutos aproximadamente.

TOMATES SECOS Y HUEVOS COCIDOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 Cucharadas de Tomates Secos
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cucharadita de albahaca fresca
- ✓ 1 cucharadita de perejil fresco
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano (rallado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar los tomates por la mitad y distribuir en un bol grande;

Rocíe con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta al gusto;

Mezcla ligeramente para incorporar los condimentos;

Coloque los tomates en una bandeja para hornear y agregue los huevos sobre los tomates;

Espolvorea la albahaca, el perejil y el queso rallado;

Llevar a horno precalentado a 160°C por 15 minutos aproximadamente o hasta que el huevo alcance la temperatura deseada;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

TOMATES TOSTADOS CON AJO

INGREDIENTES

- ✓ 420g de tomates
- ✓ 6 dientes de ajo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cubra el interior de una cacerola con aceite de oliva;

Coloca los tomates secos y coloca el ajo encima;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

y regar con el aceite de oliva;

Llevar a horno precalentado a 160°C por unos 30 minutos o hasta que estén a tu gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



TOMATES RELLENOS CON 3 QUESOS

INGREDIENTES

- ✓ 8 tomates italianos pequeños
- ✓ 4 Cucharadas de Queso Provolone
- ✓ 2 Cucharadas de Queso Mozzarella
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 2 Cucharadas de Aceitunas Verdes Picadas
- ✓ Orégano, Aceite de Oliva Virgen Extra, Pimienta Negra y Sal al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

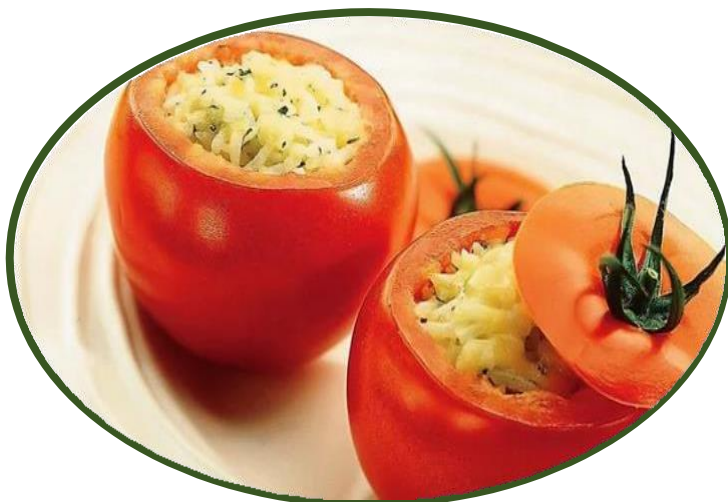
Retire la tapa de cada tomate y retire la pulpa de la semilla con cuidado usando una cuchara como ayuda;

En un recipiente, mezcle todos los ingredientes y sazone con sal, pimienta negra y aceite de oliva al gusto;

Deseche el relleno dentro de cada tomate y póngalo en un refractario;

Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 30 minutos, o hasta que los quesos estén derretidos;

¡Listo!



TRUCHA CON SALSA DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de trucha
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light
- ✓ 1 cucharada de mayonesa ligera
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ 1 Hilo de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente dejar marinando la trucha en el limón por unos 30 minutos;

En otro recipiente mezcla la nata, la mayonesa, las alcaparras, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra;

Mezclar bien;

Coloque los filetes de trucha en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y rocíe con la salsa;

Cerrar con papel pergamino y hornear en horno precalentado a 180°C por 30 minutos aproximadamente;

Retire el papel manteca y deje hornear un poco más;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



WRAP DE LECHUGA RELLENO DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 3 filetes de pechuga de pollo medianos
- ✓ 4 hojas de lechuga rizada
- ✓ 1/2 zanahoria cortada en tiras
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra para freír
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Ponga la zanahoria a cocer en una cacerola con agua y sal hasta que esté al dente;

Después de que estén listos, reserve;

Sazone los filetes de pechuga de pollo con sal y pimienta negra al gusto;

Cortar los filetes en cubos;

En una sartén con aceite de oliva, asa los cubos de pollo hasta que estén cocidos y bien dorados;

Agregue la cebolla y saltee durante unos 3 minutos;

Después de que el relleno se haya enfriado, coloque las hojas de lechuga en una fuente o plato y rellene con el pollo;

Enrolle las hojas y sirva a continuación.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS





CARAMELOS Y POSTRES

ARROZ DULCE DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 300g de coliflor
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 5 cucharadas de crema agria
- ✓ Canela en rama al gusto
- ✓ Canela en polvo al gusto
- ✓ 4 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Pique la coliflor hasta que quede muy pequeña, del tamaño de granos de arroz;

En una sartén agrega la coliflor, la crema y la leche de coco. Agrega la rama de canela y revuelve hasta que hierva;

Después de hervir, revuelva con más fuerza para que no se queme. Agrega el xilitol y mezcla suavemente, déjalo al fuego hasta que espese, siempre removiendo;

Apagar el fuego, disponer el arroz con leche en el recipiente deseado y espolvorear la canela en polvo por encima.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



BARRA DE COCO Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de aceite de coco
- ✓ 2 tazas de coco rallado
- ✓ 1/4 taza de xilitol
- ✓ 1 taza de chocolate negro

MODO DE PREPARO

Caliente el aceite en una sartén hasta que esté líquido;

Añadir coco rallado y edulcorante. Mezcle bien a fuego lento durante 3 minutos;

Coloque en una bandeja para hornear poco profunda forrada con papel pergamino y refrigere;

Derretir el chocolate y esparcir sobre el coco;

Llevar a la heladera para endurecer también el chocolate;

Cortar en cuadrados y reservar en refrigeración.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



POSTRE DE LECHE CONDENSADA CON COCO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de leche de coco en polvo o descremada
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 2 cucharadas de edulcorante culinario
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- ✓ 100 gramos de coco fresco rallado

MODO DE PREPARO

Para la leche condensada casera: hervir el agua, batirla en una licuadora con la leche en polvo, 1 cucharada de mantequilla y 2 cucharadas del endulzante por 5 minutos (hasta que quede bien homogéneo y un poco pastoso);

Pon esta mezcla en un vaso y déjalo en la nevera durante 20 minutos;

Cuando ya esté frío y con una textura cremosa, sácalo de la nevera;

Engrasa un molde con mantequilla y, cuando se derrita, agrega la mezcla que estaba en la heladera y el coco rallado;

Revuelva hasta que quede suave;

Dejar enfriar y servir.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



BESO CREMOSO

INGREDIENTES

- ✓ 300ml de leche de coco
- ✓ 3 cucharadas de queso crema
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 3 cucharadas de coco rallado
- ✓ 20 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega la leche de coco, la esencia de vainilla y el xilitol;

Remueve con una cucharada de pausa para que no se pegue y déjalo hervir hasta que la cantidad se reduzca a la mitad;

Agrega el queso crema, el coco rallado y revuelve bien;

Retire del fuego y vierta en un recipiente para que se enfríe naturalmente;

Luego, refrigere por al menos 1 hora.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS



BEIJINHO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ 1 Cucharada de Xilitol
- ✓ 1 Cucharada (sopa) de Coco Rallado sin Azúcar
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla

MODO DE PREPARO

Coloca en una cacerola la leche de coco, la esencia de vainilla y una cucharada de endulzante;

Revuelva siempre para que no se pegue al fondo de la sartén;

Deja hervir hasta que reduzca a la mitad del volumen;

Agregue el coco rallado y mezcle bien;

Desechar en un recipiente y dejar enfriar;

Una vez frío, llevar a la heladera por unos 20 minutos.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



GALLETAS DE MANTEQUILLA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de maicena
- ✓ 1/2 taza de salvado de avena (té)
- ✓ 3 cucharadas de edulcorante en polvo
- ✓ 2 cucharadas de crema ligera de verduras
- ✓ 1 yema
- ✓ 2 cucharadas de leche de coco
- ✓ 4 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- ✓ 1 yema de huevo ligeramente batida para pincelar

MODO DE PREPARO

Mezcla los ingredientes hasta obtener una masa homogénea que no se pegue a las manos;

Forma palitos sobre una superficie enharinada y corta los trozos en diagonal (o dales forma al gusto);

Presionar con un tenedor y colocar sobre bandejas para hornear engrasadas con crema vegetal;

Pintar con yema de huevo y hornear en horno medio precalentado a 180°C durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



PASTEL DE PLATANO CON GOTAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 plátano maduro
- ✓ 5 cucharadas completas de salvado de avena
- ✓ canela al gusto
- ✓ 4 cuadrados de chocolate 80% picado

MODO DE PREPARO

Ama el plátano y mézclalo con los huevos;

Agrega la avena, la canela y $\frac{3}{4}$ del chocolate picado y mezcla bien;

Distribuye la masa en los moldes y termina colocando el $\frac{1}{4}$ de chocolate restante encima de la masa;

Llévala al horno precalentado por 20 min a 180°C o en la airfryer por 10 min a 200°C y ¡listo!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



PASTEL DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de puré de aguacate (té)
- ✓ 50 ml de leche de coco
- ✓ 50ml de agua filtrada
- ✓ 4 gemas
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 2 tazas (té) de harina de coco
- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Endulzante Culinario
- ✓ 1 Cucharada de Levadura Química en Polvo
- ✓ Aceite de coco para engrasar

MODO DE PREPARO

Bate el aguacate con las yemas y el endulzante hasta obtener una crema;

Pon la batidora a velocidad mínima y agrega poco a poco la leche de coco, el agua y la harina y, sin batir, incorpora las claras y la levadura;

Colocar la mezcla en un molde ligeramente engrasado y hornear en horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente;

Saque tibio y espolvoree con edulcorante culinario al gusto.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS



PASTEL DE PIÑA

INGREDIENTES

- ✓ 6 rodajas de piña
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 taza de edulcorante de xilitol
- ✓ 1 ½ tazas de harina de coco o salvado de avena
- ✓ 2 cucharadas de biomasa de plátano
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear químico

MODO DE PREPARO

Comience cocinando las piñas hasta que se convierta en un caldo;

Reservar;

En la licuadora, bate la piña con solo un poco de agua, agrega los huevos, el endulzante y la biomasa de plátano;

Coloca la harina y la mezcla de la licuadora en un bowl, mezcla hasta incorporar todo;

agregar O levadura, mezcla levemente;

Unir una forma, verter la masa;

Hornear en horno precalentado a 180°C por 40 minutos o hasta que estén doradas;

Regrese al fuego el resto del almíbar hasta que espese;

Desarrollar la torta, pinchar con un tenedor y regar con el almíbar;

¡Ahora solo sirve!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE PLÁTANO SIN GLUTEN AZÚCAR

INGREDIENTES

- ✓ 4 plátanos maduros
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 taza de salvado de avena
- ✓ 1 cucharada de canela en polvo
- ✓ 1 cucharada sopera de levadura
- ✓ **Relleno:** Crema ligera + chocolate 80% cacao

MODO DE PREPARO

En la licuadora mezcle los plátanos, los huevos, la avena y la canela;

Después que El pasta quedarse homogéneo, agregar la levadura;

Engrasar un molde con aceite de coco y llevar al horno por aproximadamente 30 minutos a 200°C;

Consejo: Cuanto más maduro esté el plátano, más dulce será tu pastel;

¡Y también puedes agregar pasas!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



PASTEL DE PLÁTANO SENCILLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 5 cucharadas de salvado de avena
- ✓ 1 plátano
- ✓ canela al gusto

MODO DE PREPARO

Ama el plátano y mézclalo con el huevo;

Agrega la avena, la canela y mezcla bien;

Luz hacia microonda por dos minutos;

¡Sirve entonces y Buena Comida!



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



PASTEL BRIGADEIRO SÚPER FÁCIL

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 5 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 3 cucharadas llenas de xilitol
- ✓ 1/2 taza de leche descremada o vegetal
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 y 1/2 taza de harina de coco o salvado de avena
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ **Para el brigadier:** 1 y 1/2 cartones de leche condensada sin azúcar
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla o aceite de coco



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS

MODO DE PREPARO

Bate todos los ingredientes líquidos en la licuadora por unos 3 minutos, luego agrega los secos (excepto la levadura) y vuelve a batir hasta que se mezcle todo;

Agrega el bicarbonato y vuelve a mezclar, une una forma con la mantequilla y el cacao en polvo y vierte la masa, hornea en horno precalentado por 25 minutos aproximadamente;

Brigadier: revolver todo a fuego lento por 10 minutos aproximadamente, dejar enfriar en un plato;

Para el armado, solo corta el bizcocho en tres partes iguales y rellénalo, lo que quede, júsalo en el glaseado!



PASTEL DE CAFÉ

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de endulzante culinario
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 200ml de Café Listo sin azúcar y sin Polvo
- ✓ 50 ml de aceite de coco
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 Cucharada de Levadura Química

MODO DE PREPARO

Bate el endulzante con los huevos hasta obtener una mezcla blanca y que duplique su tamaño;

Agrega la harina de almendras, el café y el aceite de coco y bate bien;

Por último, agregue el bicarbonato de sodio y mezcle ligeramente;

Coloca la mezcla en un molde engrasado y hornea en horno precalentado a 180°C por unos 25 minutos o hasta que esté bien cocido;

Retire del horno y deje enfriar;

Coloque la cobertura deseada en la parte superior.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS



PASTEL DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ✓ 1 zanahoria rallada grande
- ✓ 2 huevos
- ✓ Salvado de avena: 1 taza o 2 cucharadas de copos de avena
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 2 cucharadas de Xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura química
- ✓ ½ taza de leche vegetal
- ✓ **Techo:**Chocolate 80% cacao

MODO DE PREPARO

Bate los huevos, la zanahoria rallada, la leche y el aceite en una licuadora por 5 minutos;

Mezcla el resto de los ingredientes (copos de avena, harina de avena y xilitol) en un recipiente hasta que quede suave;

Por último poner el bicarbonato y llevar a hornear al horno medio por 1 hora aproximadamente;

Para El techo, derretir O chocolate 80% cacao y colocar encima de la tarta después de hornear.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



TARTA DE CHOCOLATE CON MOUSSE MARACUYÁ

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 taza de endulzante culinario
- ✓ 1/2 taza de aceite de coco
- ✓ 1 taza de leche vegetal
- ✓ 2 tazas de salvado de avena o harina de coco
- ✓ 1/2 taza de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ **Mousse:** 1 taza de jugo de maracuyá
- ✓ 1 taza de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1/2 lata de crema ligera



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-240 MINUTOS

MODO DE PREPARO

Pasta: Mezclar bien todos los ingredientes y engrasar un molde con mantequilla y verter la masa, hornear en horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente;

Apenas salga el bizcocho del horno, humedécelo con un almíbar de tu preferencia;

Mousse: Bate todos los ingredientes para el mousse en una licuadora hasta que quede muy cremoso;

Extiende la mousse sobre el bizcocho y lleva a la heladera por 3 horas aproximadamente;

Servir entonces y ¡Buena comida!



DELICIOSO PASTEL DE CHOCOLATE Y LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos grandes
- ✓ 1/2 taza de mantequilla derretida o aceite de coco
- ✓ 1 taza de leche vegetal o desnatada
- ✓ 1/2 taza o xilitol
- ✓ 2 tazas de harina de coco o salvado de avena
- ✓ 1 cucharada llena de polvo de hornear
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ **Para la mousse:** 2 cajas de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ Jugo puro de 3 limones grandes



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS

MODO DE PREPARO

Agrega los huevos, la mantequilla, la leche y el xilitol a la licuadora, bate bien por 4 minutos, agrega la harina y el cacao en polvo, bate por 30 segundos, por último agrega la levadura;

Engrasa un molde (yo usé uno de 18 cm) untado con mantequilla y cacao en polvo, hornea en horno precalentado a 180°C por 25 minutos, espera que se enfríe apenas salga del horno;

Mousse de limón: batir todo en la licuadora y reservar;

Corta la tarta en dos partes iguales y rellena con la mousse, déjala en la nevera 15 minutos y ¡Disfruta!



PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA

INGREDIENTES

- ✓ 5 huevos
- ✓ 180 g de mantequilla sin sal
- ✓ 5 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- ✓ 1 taza de cacao en polvo sin azúcar
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla

MODO DE PREPARO

Batir los huevos junto con la mantequilla y el edulcorante en la batidora hasta obtener una crema homogénea;

Agrega el cacao en polvo, la vainilla y vuelve a batir;

Agregue la levadura y mezcle suavemente con una cuchara hasta que se incorpore;

Verter la masa en un molde engrasado y hornear en horno precalentado a 200°C por aproximadamente 35 minutos o hasta que esté cocido (hacer la prueba del palillo);

Espere amar y desarrollarse.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS



PASTEL DE CHOCOLATE SENCILLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de aceite de coco
- ✓ 1 taza de leche vegetal
- ✓ 2 tazas de salvado de avena
- ✓ 2 cucharadas de xilitol o edulcorante culinario
- ✓ 4 cucharadas de cacao en polvo 80% cacao
- ✓ 1 Cucharada de Polvo para Hornear en Polvo
- ✓ 3 huevos

MODO DE PREPARO

Unir la forma con mantequilla y luego espolvorear el chocolate;

Batir el exceso, precalentar el horno a 180°C;

Bate los huevos, la leche, el aceite y el xilitol en la licuadora por unos 2 minutos;

agregar adentro de eso

licuar el salvado y el chocolate;

Mezclar bien para que se involucren todos los ingredientes, mezclar con una cuchara;

(NO VOLVER A MEZCLAR)

Cuando todo esté bien mezclado, es el momento de añadir la levadura;

Ponga el bicarbonato de sodio, muévase muy lentamente, sin prisas;

Poner la masa en la forma engrasada y ponerla a hornear;

Unos 35/40 minutos, depende mucho del horno!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE COCO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ 5 huevos
- ✓ 3/4 taza de coco rallado sin azúcar
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de coco o almendras
- ✓ 1 Cucharadita de Levadura Biológica
- ✓ 1/2 taza (té) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1/2 taza (té) de crema de leche ligera

MODO DE PREPARO

Coloca en una licuadora la leche de coco, los huevos, el coco rallado, la harina de coco, el endulzante y la crema;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el bicarbonato de sodio y mezcla delicadamente;

Disponer la mezcla en forma engrasada con aceite de coco y llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos aproximadamente;

Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS



PASTEL CREMOSO DE HARINA DE MAÍZ

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza y ½ (té) de leche descremada o vegetal
- ✓ ¾ taza de harina de maíz (té)
- ✓ ½ taza (té) de edulcorante culinario
- ✓ 1 cucharadita(s) de semillas de hinojo
- ✓ 1 cucharada(s) de mantequilla
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 2 yemas
- ✓ 1 cucharadita(s) de levadura en polvo disuelta en
- ✓ ¼ de taza de leche desnatada o vegetal



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Mezcla la leche con la harina de maíz, el endulzante, el hinojo y la mantequilla en una cacerola y coloca a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que espese;

Dejelo enfriar;

Incorporar suavemente las claras, las yemas y la levadura diluida a la mezcla ya fría y verter en un molde cuadrado (20 cm) engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina de maíz;

Hornear en horno medio precalentado a 180°C por unos 40 minutos o hasta que estén doradas;

Desarrolla tibio;

Servir entonces y Buena comida.

PASTEL ESPONJOSO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza de xilitol
- ✓ 1/2 taza de jugo de limón puro + ralladura
- ✓ 1/2 taza de leche descremada o vegetal
- ✓ 1/3 taza de aceite de coco derretido
- ✓ 2 tazas de salvado de avena o harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MODO DE PREPARO

Unir una forma con pala en el medio con mantequilla y harina;

Precalentar el horno a 180°C;

Con un fouet, batir los huevos con el xilitol hasta que estén espumosos (no hace falta batidora);

Luego agrega el jugo de limón + la ralladura, la leche y el aceite de coco;

mezclar muy bien Agregue la harina y el polvo de hornear. Para terminar, mezcle suavemente y hornee por 40 minutos;

Techo: 1 caja de leche condensada sin azúcar + el jugo puro de dos limones muy grandes;

Mézclalo y échalo sobre la torta ya fría;

¡Sirve entonces y Buena Comida!

PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Xilitol
- ✓ 2 tazas (té) de harina de almendras
- ✓ 1/2 taza (té) de leche de marañón casera
- ✓ 1/2 taza (té) de cacao en polvo
- ✓ 1/2 tazas (té) de jugo natural de maracuyá sin agua
- ✓ 1 Cucharada de Levadura Química en Polvo
- ✓ 5 huevos



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Separa las claras de las yemas y bate las claras y reserva las yemas;

Seguimos batiendo las claras y añadimos una a una las yemas, el edulcorante y la harina de almendras tamizadas;

Divide la masa en dos partes:

En la primera parte agregar la leche, el cacao en polvo y la mitad de la levadura y reservar;

En la segunda parte, agrega el jugo de maracuyá y el resto de la levadura;

En forma engrasada, alternar cucharadas de las dos masas.

Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 40 minutos;

Retirar del horno, desmoldar y dejar enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

PASTEL DE MAÍZ DE FÁCIL AJUSTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de maíz (sin el agua)
- ✓ 1 lata de leche desnatada o vegetal
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 tazas de salvado de avena
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora, por último el bicarbonato de sodio;

Unir la forma con aceite de oliva y salvado de avena;

Hornear a 180°C por 40 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE PAÇOCA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Edulcorante Xilitol
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 cucharada de canela en polvo
- ✓ 1 y 1/2 taza de harina de maní
- ✓ 1/2 taza de coco rallado
- ✓ 1 cucharada de levadura para hornear



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS

MODO DE PREPARO

Agrega los huevos, el endulzante culinario y el aceite de coco a la batidora y bate bien;

Agrega la harina de maní, el coco rallado, la canela en polvo, la sal y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Coloca el bicarbonato de sodio y mezcla con una cuchara;

Disponer la mezcla en forma ligeramente engrasada y llevar al horno bajo por unos 30 minutos;

Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.



TORTA DEL BOSQUE NEGRO

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos (claras y yemas separadas)
- ✓ 1 taza (té) de xilitol
- ✓ 4 cucharadas de margarina
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de leche
- ✓ 6 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 3 tazas de salvado de avena (té)
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear químico
- ✓ margarina para engrasar
- ✓ Relleno y cobertura: 500 g de nata ligera
- ✓ 5 cucharadas de edulcorante en polvo tipo horno y estufa
- ✓ 1 cucharada de cacao en polvo
- ✓ 1 taza de mermelada de cereza (dietética)



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una batidora, batir las claras de huevo y reservar. En la batidora, en otro bol, bate las yemas, el edulcorante y la margarina hasta que se ponga blanca. Agrega la leche, el cacao, la harina y bate para mezclar;

Mezcle las claras de huevo y el polvo de hornear suavemente con una cuchara. Colocar en un molde de 24cm y hornear en horno medio precalentado a 190°C durante 40 minutos. En la batidora, bate la crema fría hasta obtener el punto chantilly. Divide la nata montada en tres partes. Añadir cacao a uno de ellos y mezclar. Mezcle la mermelada de cereza en la otra parte y deje la crema batida restante pura. Desmolda el bizcocho enfriado y córtalo por la mitad horizontalmente.

Colocar una parte de la masa en un plato, esparcir la nata montada mezclada con la mermelada y cubrir con la otra masa. Colocar la nata montada con cacao en una manga pastelera con boquilla de pitanga mediana y la nata montada pura en otra manga pastelera con la misma boquilla. Decora todo el lado del pastel, intercalando los sabores. Decora la parte superior con cerezas y ralladura. Refrigerera hasta el momento de servir.

PASTEL DE HORMIGAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 taza de leche desnatada o vegetal
- ✓ 1 taza y media de xilitol
- ✓ 1 cucharadita de sopa para hornear
- ✓ Medio paquete o 100 gramos de chocolate granulado cero azúcar
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 tazas de salvado de avena



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Pon los huevos, la mantequilla y el xilitol en la licuadora, bate como por 3 minutos;

Agrega la leche y la harina poco a poco y bate hasta que se mezcle toda la harina;

Pasar la masa a un bol, mezclar el chocolate granulado y por último la levadura;

Verter la masa en un molde engrasado y enharinado con un hueco central;

Luz para para asar en horno precalentado por aproximadamente 40 minutos o hasta que la torta esté completamente horneada;

Luz para para asar en horno precalentado por aproximadamente 40 minutos, o hasta que el pastel esté completamente horneado.

PASTEL HELADO DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de mantequilla o aceite de coco
- ✓ 4 yemas y 4 claras
- ✓ 1 taza de endulzante culinario o xilitol
- ✓ 1 y 1/2 taza de salvado de avena o harina de coco
- ✓ 1 taza de leche desnatada o vegetal
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ **Techo:** 1/2 latas de crema ligera
- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1 cucharada de mantequilla



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



MODO DE PREPARO

En un florero mezcle la mantequilla o aceite de coco, las yemas y el xilitol, mezcle bien hasta que se convierta en una crema;

Agregue la harina + 1 taza de leche encima de esto, mezcle bien, bata las claras de huevo y mezcle nuevamente;

Por último agregar la levadura, engrasar un molde con mantequilla y harina y verter la masa, hornear en horno precalentado a 180°C por 30 minutos;

Techo:

En un recipiente vierte la leche condensada, la caja de crema y 1 cucharada de mantequilla, mezcla todo y revuelve a fuego bajo hasta que comience a burbujear, vierte sobre el pastel y déjalo en la heladera por 1 hora;

Si quieres, salpimenta coco rallado y ¡sirve a continuación!

NEGA LA TORTA FÁCIL DE MALUCA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 5 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 1/2 taza de leche descremada o vegetal
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 y 1/2 taza de harina de coco o salvado de avena
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

Batir todos los ingredientes líquidos en la licuadora por 3 minutos, luego agregar los secos (excepto la levadura) y volver a batir hasta que se mezcle todo.

Agregar la levadura y volver a mezclar, engrasar un molde con mantequilla y cacao en polvo y verter la masa, hornear en horno precalentado a 180°C por 25 minutos aproximadamente!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



TARTA DE ZANAHORIA TRUFADA CON CHOCOLATE

INGREDIENTES

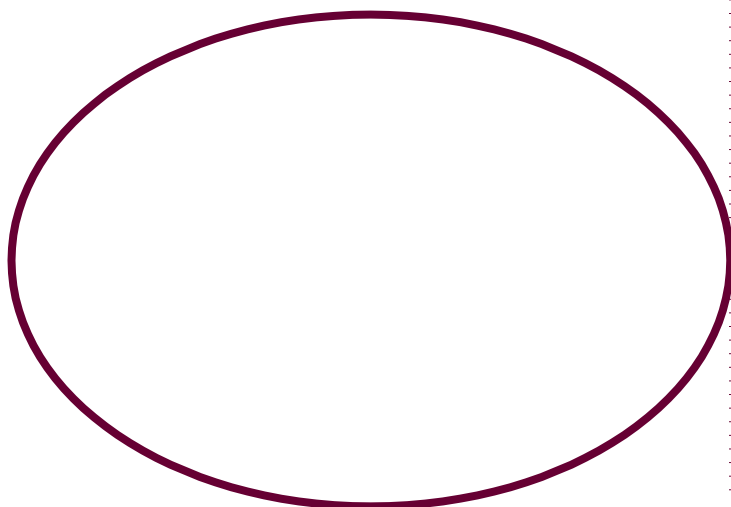
- ✓ 2 zanahorias medianas
(aproximadamente 190 gramos)
- ✓ 1/2 taza de aceite de coco
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1/2 taza de xilitol
- ✓ 1 y 1/2 taza de salvado de avena o
harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ 1 caja de leche condensada sin
azúcar
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Batir la zanahoria con el aceite, los huevos y el xilitol, luego agregar la harina, remover bien, finalmente agregar la levadura;

Engrasa una forma rectangular con mantequilla y harina, vierte la masa de bizcocho, precalienta el horno a 180°C y hornea el bizcocho durante 35 minutos aproximadamente, deja enfriar;

Brigadier: 1 caja de leche condensada cero azúcar + dos cucharadas de mantequilla + 2 cucharadas de cacao en polvo;

Revuelva todo a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que esté muy cremoso;

Asamblea: Saque el pastel del horno y córtelo por la mitad, rellénelo con todo el brigadeiro;

Colocar encima el otro lado de la torta, derretir 300 gramos de chocolate 80% cacao y verter sobre la torta, dejar en heladera por 30 minutos hasta que se endurezca el chocolate;

¡Sirve entonces y Buena Comida!

CARAMELO CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 500g de Chocolate 80% Cacao Fundido
- ✓ 1 cucharada de jengibre picado
- ✓ 1 taza (té) de endulzante culinario

MODO DE PREPARO

Ponga el edulcorante en una cacerola y vierta agua hasta que se convierta en una pasta;

Llevar a fuego lento durante unos 5 minutos;

Agrega el jengibre a este almíbar y déjalo cocinar revolviendo constantemente hasta que cristalice;

Después de que se seque por completo, retírelo del fuego;

Mezclar el chocolate fundido y el jengibre y distribuir en moldes aptos para bombones;

Llevar a heladera a reposar por 2 horas;

Retire del refrigerador y despliegue;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140 MINUTOS



CARAMELO DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 400g de Chocolate 80% Cacao
- ✓ 1/2 taza (té) de maní
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light

MODO DE PREPARO

Derretir el chocolate al baño maría, y agregar la nata fresca;

Mezcla hasta obtener una crema homogénea;

Coloca unos cacahuates en el fondo de moldes de silicona y cubre con la crema de chocolate;

Repita el proceso con todo el chocolate y los cacahuates;

Llevar a heladera por unas 2 horas o hasta que endurezca;

Desmoldar y servir.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140MINUTOS



CARAMELO DE FRESA CON LECHE EN POLVO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de leche desnatada en polvo o coco en polvo
- ✓ 1 cucharada de crema agria ligera
- ✓ 1 cucharada de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharadita de xilitol
- ✓ 50 gramos de chocolate 80%
- ✓ 5 cucharadas de agua
- ✓ fresa al gusto

MODO DE PREPARO

Prepara el bombón de fresa con leche en polvo colocando en un recipiente la leche en polvo, la nata, la esencia, el xilitol y el agua;

Sigue mezclando bien, apretando con la cuchara hasta que quede una masa moldeable;

Si es necesario, agregue más agua;

¡Ahora vamos a montar! Mójate las manos con agua, abre la masa en tu mano, pon la fresa y enróllala;

Coloque en el congelador durante 15 minutos para que se endurezca. Pasados los 15 minutos derrite el chocolate, saca las bolitas del congelador y cubre con el chocolate;

Luego regresa otros 5 minutos al freezer, para que el chocolate se seque mejor;

Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CARAMELO DE NUECES

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de macadamias
- ✓ 1/4 taza de anacardos
- ✓ 1/4 taza de nueces
- ✓ 1 taza de almendras
- ✓ 2 cucharadas de crema
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 150 g de chocolate negro

MODO DE PREPARO

Bate todas las nueces hasta hacer una harina;

Abre la tapa del procesador o licuadora y agrega las 2 cucharadas de crema y el edulcorante. Batir hasta hacer una carpeta;

Guárdelo en el refrigerador durante dos horas;

Derretir el chocolate en un recipiente al baño maría;

Tomar la pasta de nuez, hacer bolitas y bañar en chocolate;

Pon los bombones en un plato y al terminar lleva al refrigerador.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CARAMELO DE HIGO VEGANO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de higos turcos secos
- ✓ ¼ taza de leche de almendras
- ✓ 1 cucharada de cacao en polvo 100% (también puede ser 70% u 85%)
- ✓ 1 taza de coco rallado sin azúcar

MODO DE PREPARO

Comience procesando el higo turco seco hasta que se convierta en una pasta;

Agrega la leche de almendras y bate hasta que se convierta en una pasta que no se pegue a las manos;

La masa para el bombón vegano de higos tiene que quedar en el mismo punto que en la foto, un poco pegajosa, pero muy consistente;

Hacer bolitas, rebozar en coco rallado y listo para servir;

Si lo prefieres, puedes reservar en la nevera.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



BRIGADEIRO DE CACAO CON COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ✓ 1 coco rallado sin azúcar

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega la mantequilla, la crema de leche, el queso crema, el xilitol y el cacao en polvo;

Llevar a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera;

Apagar en cuanto empiece a asomar el fondo de la sartén al hornear la cuchara, mezclar la goma xantana y verterla en un plato;

Después de enfriarse, engrase sus manos con un poco de mantequilla, haga bolitas y páselas por el coco para cubrirlas.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



BRIGADEIRO DE CACAO CON FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 10 fresas
- ✓ 1 cucharada(s) de cacao en polvo
- ✓ Cacao en polvo para espolvorear

MODO DE PREPARO

Picar las fresas en trocitos muy pequeños y disponer en una sartén junto con la crema de leche, el queso crema, el xilitol, la mantequilla y el cacao en polvo;

Llevar a ebullición a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera.

Apagar en cuanto empiece a asomar el fondo de la olla al pasar la cuchara, mezclar la goma xantana y verterla en un plato;

Cuando esté fría, engrasa tus manos con mantequilla y enrolla las bolas, pasándolas por cacao en polvo para terminar.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



BRIGADEIRO DE PAÇOCA LOW CARB

INGREDIENTES

- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar
- ✓ 4 paçocas cero azúcar
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1/2 lata de crema ligera

MODO DE PREPARO

Revuelve todos los ingredientes a fuego lento hasta que se desprendan del fondo de la olla;

Dejar enfriar y enrollar, pasar la paçoca desmenuzada y ¡disfrutar!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



BRIGADEIRO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- ✓ Coco rallado (sin azúcar) para decorar

MODO DE PREPARO

En una sartén, poner la mantequilla y, cuando se derrita, agregar la crema de leche, el xilitol y el cacao en polvo;

Removiendo constantemente, deja que hierva ligeramente por unos 2 minutos (hasta que salga de la olla) y apaga el fuego;

Déjalo enfriar, sírvelo en un plato y llévalo a la heladera;

Después de calentar, formar las bolas y luego rebozar los brigadeiros en el coco rallado.



ACTUACIÓN
08 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



PRESTIGIO DE BRIGADIER

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 8 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega la crema de leche, el cacao, el coco rallado, el xilitol y el aceite de coco;

Llevar a ebullición a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera. Apagar en cuanto empiece a asomar el fondo de la olla al pasar la cuchara, mezclar la goma xantana y verterla en un plato;

Cuando ya esté frío, junta las manos con aceite de coco y enrolla las bolitas, rodándolas en el coco para terminar.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



BRIGADEIRO TRUFA SALUDABLE

INGREDIENTES

- ✓ 100g de chocolate en barra 80% cacao
- ✓ 1 taza de crema ligera fresca
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes en una cacerola y cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que salga por el fondo de la cacerola;

Espera a que se enfríe y llévala a la heladera por al menos dos horas hasta que tenga una consistencia firme y a punto de rizarse;

Se puede comer con cuchara, rellenar tartas o enrollarlo. (Para rizar: Terminar en cacao en polvo o nibs de cacao).



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



BROWNIE CREMOSO FÁCIL

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza + 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1/2 taza de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 100 gramos de chocolate 80% cacao derretido (barra de chocolate)

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con el xilitol en una batidora hasta que quede espumoso, derrite la mantequilla con el chocolate y agrega a la mezcla de huevo, mezcla bien;

Agrega el cacao en polvo y vuelve a remover, si quieres picar más chocolate y agregarlo a la masa;

Engrasa un molde con mantequilla y vierte la mezcla, hornea en horno precalentado a 180°C por 25 minutos;

¡Sirve entonces y Buena Comida!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



BROWNIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 200g de mantequilla
- ✓ 2 tazas (té) de endulzante culinario
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 10 Cucharadas de Cacao en Polvo
- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 tazas (té) de nueces picadas
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Coloca el endulzante tamizado en la batidora, agrega la mantequilla y los huevos;

Batir durante unos 5 minutos;

Añadir la harina de almendras tamizada y el cacao en polvo;

Vuelva a batir para mezclar;

Agrega las nueces y la esencia de vainilla;

Mezclar bien con ayuda de una cuchara;

Disponer la masa en una asadera engrasada con un poco de mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 250°C por unos 25 minutos;

Modela los brownies cortándolos en pequeños cuadrados y decora con trocitos de nueces.

BROWNIE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de harina de maní
- ✓ ½ taza de harina de almendras
- ✓ 1 huevo grande
- ✓ 1 cucharada de crema agria
- ✓ jugo de un limón
- ✓ 1/2 taza de mantequilla
- ✓ 1 taza de xilitol

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;

Une una forma con mantequilla;

Haz una crema con la mantequilla y el endulzante, hasta que la crema esté clara y tersa, bate con una batidora;

Agrega las harinas, el huevo, la nata fresca y el jugo de limón y mezcla a velocidad media hasta formar una masa homogénea;

Ponga la masa en un asado;

Hornee de 25 a 30 minutos hasta que estén doradas;

Deje que se enfríe completamente en la lata antes de cortar y servir.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



BROWNIE FÁCIL TRUFADO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza + 2 cucharadas colmadas de xilitol
- ✓ 1 taza de cacao en polvo
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- ✓ 200 gramos de chocolate (en barras) 80% derretido
- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con el xilitol en una batidora hasta que quede espumoso, derrite la mantequilla con el chocolate y agrégalo a la mezcla de huevo, revuelve bien, agrega el cacao en polvo y vuelve a revolver;

Une una forma con mantequilla y echa la mitad de la mezcla, echa la leche condensada y unta;

Echamos el resto de la masa de brownie y horneamos en horno precalentado a 180°C durante 25 minutos;

¡Sirve entonces y buena comida!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



BRULEÉ

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 20 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En un bowl junta todos los ingredientes y mezcla hasta que quede homogéneo;

Distribuya el contenido en un tazón de postre pequeño que pueda llevarse al horno y colóquelo en una bandeja para hornear;

Cubrir la fuente de horno con agua hasta la mitad del recipiente, para que se horneen al baño maría;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 45 min.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS



ANACARDO CREMOSO

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ ½ cucharada de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla de maní
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 1 cucharada de harina de nuez de cajú

MODO DE PREPARO

En un recipiente agrega la mitad de la crema de leche, el queso crema y 1 cucharada de xilitol. Mezclar y reservar en el refrigerador;

En una sartén calentar la mantequilla y añadir el resto de la nata. Mezclar bien;

Agregue la mantequilla de maní y el resto del xilitol. Revuelva bien hasta que se deshonde del fondo de la sartén;

Retire del fuego y mezcle con la nata que reservó en la nevera. Extender las castañas trituradas por encima y llevar a congelar durante 2 horas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



MAÍZ MOLIDO

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas de leche de anacardos
- ✓ 1 taza de maní tostado sin piel
- ✓ 1/4 taza de edulcorante de xilitol
- ✓ 1 cucharadita de goma xantana
- ✓ 1 trozo de corteza de canela
- ✓ 1 taza de coco rallado sin azúcar
- ✓ ½ cucharadita de jengibre en polvo

MODO DE PREPARO

Coloca una sartén grande a fuego lento, agrega las 3 tazas de leche de castaña, el coco rallado, la corteza de canela, el jengibre y el xilitol;

Revendiendo de vez en cuando;

Golpea la licuadora o batidora 1 taza de leche más la goma xantana, se formará una masa espesa;

Ponga esta masa en la cacerola que está al fuego, mezcle hasta que espese el caldo, ponga los cacahuets y apague el fuego;

Sirva caliente o helado, como prefiera;

Decora con canela en polvo por encima.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



Sirope de CHOCOLATE PARA TARTAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de Leche (de tu preferencia)
- ✓ 4 Cucharadas de Leche Chocolateada Dietética
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla o aceite de coco

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes en una cacerola;

Llevar a fuego bajo y esperar a que suba el hervor para que espese el almíbar;

Sigue revolviendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la sartén;

El jarabe se reducirá en volumen;

¡Listo!



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



CARAMELO PROTEICO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de xilitol
- ✓ 1 taza de leche de maní
- ✓ 1 taza de proteína en polvo
- ✓ ½ taza de mantequilla
- ✓ ¼ taza de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de agua
- ✓ ¼ taza de chocolate amargo

MODO DE PREPARO

En un bowl mezcla el xilitol, la leche en polvo y la proteína;

En una sartén poner la mantequilla, la nata y el agua;

Baje el fuego a bajo, agregue todos los demás ingredientes y mezcle hasta que quede suave y hierva por un minuto;

Coloca la mezcla en un molde engrasado y refrigera por unos 30 minutos y luego corta en cuadritos.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CIELO LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 paquetes de gelatina incolora
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 240 ml de agua hirviendo
- ✓ 200ml de agua fría
- ✓ 100 ml de jugo de limón colado
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharadita(s) de ralladura de limón

MODO DE PREPARO

Hidratar la gelatina y disolver en agua hirviendo;

Agregue la ralladura de limón, el jugo de limón, el xilitol y luego el agua fría;

Mezclar bien y llevar a heladera por 2 horas;

Después de congelar, vierte la mezcla en una batidora junto con las claras y bate hasta obtener una crema esponjosa y ligera;

Vierta en tazones o vasos y refrigere para que se endurezca.



ACTUACIÓN
03PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



TARTA DE QUESO DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- ✓ 455g Queso Crema, a temperatura ambiente (Sácalo de la nevera y déjalo a temperatura ambiente durante 2 horas)
- ✓ 2/3 tazas de xilitol más 3 cucharadas
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 taza de crema agria (crema agria o crema agria)
- ✓ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ✓ Para la compota de frutos rojos: 1/2 taza de frambuesas (frescas o congeladas)
- ✓ 1/2 taza de fresas (frescas o congeladas)
- ✓ 1/2 taza de arándanos (frescos o congelados)
- ✓ ½ taza de agua



ACTUACIÓN

TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 PORCIONES

60 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 175°C;

En un bowl grande agrega el queso crema, la taza de xilitol y los huevos;

Batir con una batidora eléctrica hasta que quede suave (+ o - 2 minutos);

Vierta la masa en una fuente para hornear de vidrio de 9 pulgadas (o lo que tenga en casa) y hornee durante 30-35 minutos o hasta que esté dorada y cuajada en el medio;

Deje enfriar por 10 minutos;

Mientras tanto, mezcle la crema agria, las 3 cucharadas restantes de xilitol y la vainilla y extienda sobre el cheesecake ya tibio;

Refrigere por lo menos 4 horas antes de servir;

Compota de frutos rojos: En una sartén, añadir todas las frutas, el xilitol y el agua.

Cocine a fuego medio durante unos 10 minutos, triturando las frutas y revolviendo constantemente para que no se quemen;

Añade más agua si quieres una mermelada más fina.

CHURROS CREMOSOS FÁCILES

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de leche descremada o de origen vegetal o agua
- ✓ 2 cucharadas llenas de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas llenas de xilitol
- ✓ 2 tazas de salvado de avena
- ✓ 100g de chocolate 80% sin azúcar
- ✓ 50g crema ligera

MODO DE PREPARO

En un sartén a fuego medio, agrega la leche, la mantequilla y el xilitol y lleva a ebullición, apenas levantes, agrega las dos tazas de salvado de avena y mezcla muy bien por 5 minutos;

Espera a que se enfríe bien y amasa durante 2 minutos hasta que se enfríe;

Toma pedazos de la masa y dales forma de “serpientes”, si tienes ese molde para churros, mejor hazlo hasta que se te acabe la masa;

Engrasa una charola con mantequilla y precalienta el horno a 180°C, coloca todos los churros sobre la charola y mételes al horno, cada 5 minutos ábrelos para que se doren, cuando salgan del horno pásalos en una mezcla de xilitol + canela;

· **Para la ganache (relleno):** 100 gramos de chocolate fundido al 80% mezclado con 50 gramos de nata ligera.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



COCADA

INGREDIENTES

- ✓ 1 botella de leche de coco
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 300 g de coco sin azúcar rallado grueso
- ✓ 4 huevos
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana

MODO DE PREPARO

En una sartén agregue todos los ingredientes y lleve a fuego medio revolviendo constantemente;

Retirar del fuego en cuanto empiece a asomar el fondo de la olla al pasar la cuchara y mezclar la goma xantana;

En una fuente para horno antiadherente, colocar porciones de la masa y llevar al horno precalentado a 180°C por 20 minutos. siempre comprobando que no se queme.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



COCADA CON FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 botella de leche de coco
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 300 g de coco rallado grueso
- ✓ Pulpa con semillas de 2 maracuyá
- ✓ 4 huevos
- ✓ 6 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En una sartén, agregue todos los ingredientes y lleve a fuego medio, revolviendo constantemente;

Retirar del fuego en cuanto empiece a asomar el fondo de la olla al pasar la cuchara y mezclar la goma xantana;

En una fuente para horno antiadherente, colocar porciones de la masa y llevar al horno precalentado a 180°C por 20 minutos. siempre comprobando que no se queme.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



COCADINHA LOW CARB

INGREDIENTES

- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1/2 cucharada de mantequilla
- ✓ 1/2 taza de leche desnatada o vegetal
- ✓ 150 g de coco seco rallado sin azúcar
- ✓ 1 y 1/2 cucharada de endulzante culinario

MODO DE PREPARO

Mezclar los ingredientes y llevar a fuego bajo, siempre removiendo, hasta que se suelte del fondo de la cacerola;

Verter en refractario engrasado con mantequilla y alisar la superficie;

dejar enfriarse Es cortar en cuadrícula;

Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



GALLETAS DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de harina de maní
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de xilitol

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea;

Divide la masa en 16 partes y haz bolitas;

Amasar suavemente, donación
formato a cookies;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 15 minutos aproximadamente;

Desarrollar y dejar enfriar.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



GALLETAS DE CHOCOLATE FÁCILES

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco o 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 taza y media de salvado de avena
- ✓ 1 pizca de bicarbonato
- ✓ Chips de chocolate 80% cacao o

chips de chocolate 100% (también puede ser semidulce)



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Derrita aceite de coco o mantequilla y mezcle ligeramente con xilitol y huevo;

Poco a poco agregue el salvado y revuelva (todo el salvado en la taza);

Mezcla suavemente hasta quedarse coherente;

Agrega la pizca de bicarbonato y los trocitos de chocolate;

Haz las bolitas del tamaño que prefieras, déjalas planas como una galleta (amasa un poco);

¡Forja la forma con papel manteca!

Nota:precalentar el horno 180°C durante 10-20 minutos;

Cuando tienes un crack duro, está listo.

PALILLOS DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 8 fresas
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ Cacao en polvo para espolvorear (o CERO gránulos)

MODO DE PREPARO

Limpia las fresas y reserva;

En una sartén disponer el aceite de coco, la crema de leche, el cacao en polvo y el xilitol. Llevar a fuego medio revolviendo con una cuchara de madera;

Apagar el fuego cuando comience a asomar el fondo de la cacerola al pasar la cuchara;

Mezclar la goma xantana, dejar enfriar y llevar a heladera por 1 hora. Junta tus manos y con una cuchara toma un poco de masa y ábrela en la palma de tu mano;

Luego coloque una fresa en el centro y cierre la masa, formando la coxinha. Repetir con todos fresas y al final, rebozarlas en cacao en polvo.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



CREMA BRULÉE

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 2 tazas de crema agria
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharadita de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

Mezcla muy bien todos los ingredientes;

Vierta la crema en moldes;

organizarlos en bandeja de hornear rectangular. Es luz. En el horno precalentado para hornear al baño maría;

Hornee por 45 minutos;

Retire del horno.



ACTUACIÓN
01PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



CREMA DE AGUACATE Y CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 1 cucharadita de cacao en polvo
- ✓ Jugo puro de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todo en la batidora y lleva a congelar;

Si lo desea, espolvoree nueces picadas encima.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



CREMA DE CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate mediano
- ✓ 100ml de leche de coco
- ✓ 3 cucharadas de queso crema
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 20 gotas de esencia de chocolate
- ✓ Hojas de menta limpia para decorar
- ✓ 4 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

En una batidora agrega el aguacate, la leche de coco, el cacao, el queso crema, la esencia y el xilitol. Batir hasta que quede suave;

Disponer la nata en cuencos de postre, disponer en el centro unas hojas de menta y refrigerar.



ACTUACIÓN
01PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



CREMA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 bote de leche de coco
- ✓ 1 taza de crema ligera
- ✓ 1/4 cucharada de endulzante culinario
- ✓ 1 cucharadita de gelatina en polvo (cero azúcar)
- ✓ Ralladura de la piel de 2 limones
- ✓ **Techo:** 4 piezas de chocolate negro 80% cacao
- ✓ 2 cucharadas de café fuerte (sin azúcar)
- ✓ 4 cucharadas de crema ligera



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Coloque la leche de coco y la crema en una cacerola y hierva;

Hervir durante 5 minutos para reducir parte del líquido;

Retire del fuego y reserve;

Agrega una cucharadita de gelatina en polvo con 2 cucharadas de agua y derrite en el microondas;

Mezclar la gelatina con el contenido de la cacerola;

Agrega la ralladura de limón;

Vierta la mezcla en 4 tazones de vidrio. Llevar a la heladera por 3 a 4 horas;

Techo: Derretir el chocolate en el microondas o al baño maría;

Luego incorporar el chocolate con café y crema;

Extender sobre la crema de coco y servir.

CREMA DE CONFITERÍA

INGREDIENTES

- ✓ 250ml de leche vegetal
- ✓ 2 cucharaditas de edulcorante culinario o xilitol
- ✓ 2 unidades de yema de huevo
- ✓ 1 hebra de esencia de vainilla
- ✓ 3 cucharadas de salvado de avena
- ✓ 1 cucharadita de maicena (opcional)



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



MODO DE PREPARO

Coloca la leche y la esencia de vainilla en una cacerola y pon a fuego medio;

Deja que hierva y luego baja el fuego;

Aparte, bate el endulzante con las yemas de huevo, hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega la maicena (opcional) y mezcla muy bien, para que no queden grumos;

Mientras bate rápidamente, agregue un poco de leche a la mezcla de huevo;

Agrega un poco más, sin parar de batir, para que los huevos no se coagulen;

Transfiera la mezcla a la sartén con la leche y cocine a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que espese;

Cuando la crema pastelera esté espesa, apaga el fuego;

Pasar a un bol, tapar con film transparente tocando la nata (para que no se forme una película espesa), y reservar en la nevera 1-2 horas.

CREPÉ PALEO DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 125ml de leche de coco
- ✓ 50 g de harina de coco
- ✓ 3 unidades de huevos
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 cucharada de edulcorante culinario o xilitol (opcional)
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

Puedes preparar esta receta de crepas dulces paleo en una licuadora o en un bowl;

El primer paso es batir los huevos con la leche;

Luego agrega el endulzante (opcional) y sigue batiendo;

Por último añade la harina de coco, la pizca de sal y, si quieres, también el edulcorante, y bate hasta que quede una crema homogénea;

Calienta una sartén untada con aceite de coco o aceite de oliva virgen extra y agrega una porción de masa para cubrir todo el fondo;

Cuando la masa comience a burbujear y se despegue de los bordes, voltéala con cuidado para cocinar el otro lado también;

Retire cuando esté listo y repita con la masa restante.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



RAVE KIWI

INGREDIENTES

- ✓ 500g de kiwis pelados y troceados
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 4 cucharadas de queso crema
- ✓ 50 g de coco rallado sin azúcar
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana

MODO DE PREPARO

En un recipiente de vidrio mediano, cubre el fondo con la mitad de las rodajas de kiwi. Reservar. En una sartén, disponer el aceite de coco, la leche de coco, el coco rallado, el xilitol y las gotas de vainilla. Llevar al fuego y cocinar por 5 min a fuego medio, siempre removiendo;

Retire del fuego, agregue el queso crema y siga revolviendo por otros 2 minutos;

Agregue la goma xantana y mezcle bien. Disponer esta crema sobre los kiwis que ya están en el recipiente y extenderla;

Finaliza cubriendo la nata con el resto de las rodajas de kiwi. dejar enfriar y refrigerar por unas horas.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



DELIRIO DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de fresas limpias y troceadas
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana

MODO DE PREPARO

En una fuente de vidrio mediana, cubra el fondo con la mitad de las rodajas de fresa. Reservar. En una sartén, disponer la mantequilla, la crema de leche, el cacao en polvo y el xilitol;

Llevar a ebullición removiendo constantemente y cocinar hasta que se empiece a ver el fondo de la cacerola al pasar la cuchara;

Retire del fuego, agregue el queso crema y siga revolviendo por otros 2 minutos. Agregue la goma xantana y mezcle bien. Disponer esta crema sobre las fresas que ya están en el recipiente y extenderla;

Terminar de cubrir la nata con el resto de rodajas de fresa. Deje que se enfríe y refrigere por unas horas.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



DULCE DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 700g de cuello de calabaza
- ✓ 200g de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 200ml de agua
- ✓ 1 rama de canela
- ✓ Clavo indio al gusto

MODO DE PREPARO

Pelar la calabaza y cortarla en trozos;

En una sartén agrega la calabaza, el aceite de coco, el agua, la canela en rama y el clavo;

Cocine hasta que se convierta en una crema, siempre mezclando;

Agregue el xilitol y asegúrese de que no se pegue al fondo de la sartén;

Apaga el fuego y vierte en un recipiente;

Deje enfriar y refrigere por lo menos 6 horas.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-400MINUTOS



DULCE DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de maní crudo (con cáscara)
- ✓ 1 taza (té) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Cacao en Polvo
- ✓ 1 cucharadita (té) de polvo de hornear químico

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega los cacahuates, el agua y el endulzante culinario;

Mezclar bien y llevar a ebullición;

Baja el fuego y agrega el cacao en polvo y el polvo de hornear;

Sigue revolviendo hasta que se seque;

Cuando empiece a azucarar, remover hasta que esté bien suelto y seco;

Retirar del fuego y dejar enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



DULCE DE ALMENDRA

INGREDIENTES

- ✓ 2 y ½ tazas (té) de harina de almendras
- ✓ Almendras trituradas o en láminas finas para rebozar
- ✓ 50 ml de agua
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega el agua, el aceite de coco y el xilitol. Lleva a fuego medio y sigue removiendo hasta que hierva y apaga;

En un recipiente colocar la harina de almendras y verter con cuidado el almíbar por encima. Mezclar hasta que se convierta en una masa homogénea;

Unta tus manos con aceite de coco, haz bolitas pequeñas y pásalas por las almendras trituradas;

Acomode en vasos de papel y refrigere por 4 horas.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-400MINUTOS



DULCES DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- ✓ 30 g de albaricoques secos
- ✓ 30 g de pasas oscuras
- ✓ 1 paquete (100 g) de copos de coco secos sin azúcar
- ✓ 1 taza de salvado de avena o harina de coco
- ✓ 4 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ 4 cucharadas de edulcorante culinario
- ✓ Mantequilla para engrasar

MODO DE PREPARO

Cubre los albaricoques y las pasas con agua caliente y déjalos hidratar durante 30 minutos;

Escurre y muele las frutas en el procesador con la mitad de las hojuelas de coco, la harina, la crema y el edulcorante;

Pulse varias veces hasta que la masa esté uniforme;

Con las manos untadas con mantequilla, enrolla los dulces con aproximadamente 1 cucharada de la masa y resérvalos en un plato o charola lado a lado;

Calienta una sartén a fuego lento y dora el coco restante, sacudiendo la sartén para evitar que se dore demasiado;

Transfiera inmediatamente a un plato y deje enfriar;

Sumerja los dulces en el coco quemado y acomódelos en moldes apropiados.



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



DULCE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 paquete de gelatina en polvo sin color
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ ralladura de 2 limones
- ✓ Jugo colado de 2 limones
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de coco rallado

MODO DE PREPARO

En un plato agrega la ralladura de limón, el coco rallado y ½ cucharada de xilitol. Mezclar y reservar;

En una sartén agrega el aceite de coco, la gelatina incolora, el jugo de limón, la crema, el queso crema y el resto del xilitol;

Llevar a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera;

En cuanto empiece a asomar el fondo de la cazuela al pasar la cuchara, apagar y añadir la goma xantana;

Mezclar bien y verter en un plato;

Cuando ya esté frío, une tus manos con aceite de coco y enrolla las bolitas, rodándolas en el coco con la ralladura de limón para terminar.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



FLAN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 10 cucharadas de leche desnatada o coco en polvo
- ✓ 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 sobre de gelatina sin sabor
- ✓ 2 tazas de agua

MODO DE PREPARO

En la licuadora, bate el agua, la leche, la vainilla, el xilitol y el cacao en polvo hasta obtener un líquido uniforme;

Hidratar la gelatina sin sabor según las instrucciones del paquete;

Bate la gelatina con la mezcla de la licuadora;

Poner la nata en cuencos y llevar a congelar hasta que quede consistente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FUDGE DE CACAHUETE

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de mantequilla de maní integral
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ ½ taza de proteína en polvo
- ✓ 1 taza de xilitol
- ✓ 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ 1/2 taza de mantequilla



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS

MODO DE PREPARO

En un florero mezcle la mantequilla con la mantequilla de maní y el xilitol;

Agrega el queso crema, la esencia de vainilla, la proteína en polvo y mezcla bien hasta obtener una pasta espesa;

Forre un molde pequeño o una olla de plástico con papel de aluminio;

Vierta la mezcla en forma y extiéndala con ayuda de una cuchara;

Refrigera por 1 hora o 15 minutos en el freezer;

Retirar de la nevera y cortar en cubos para servir.



DULCE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ Una taza de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ Cucharadita de Extracto de Vainilla
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Coloque una sartén a fuego lento;

Derrita la mantequilla, agregue la crema y revuelva hasta que quede suave;

Agrega el xilitol;

Calentar y seguir revolviendo hasta que hierva;

Cuando hierva, agregue el cacao y el extracto de vainilla;

Mezclar bien y colocar en un refractario engrasado con mantequilla o aceite de coco;

Ponlo en la nevera durante 4 horas y luego córtalo en trozos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-260MINUTOS



GANADOR ESPECIAL CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 lata de crema
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En una sartén, primero derrita la mantequilla y luego agregue la crema;

Mezclar muy bien y luego agregar el cacao, las gotas de vainilla y el xilitol. Revuelva hasta que esté consistente, apague y mezcle la goma xantana;

Deséchalo en un recipiente de tu preferencia, déjalo enfriar y llévalo a la heladera.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



CHOCOLATE GANADO

INGREDIENTES

- ✓ 20g de mantequilla
- ✓ 100 g de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 Cucharadas de Edulcorante Xilitol u otro de tu elección
- ✓ Esencia de vainilla al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén derrita la mantequilla, luego agregue la crema de leche;

Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el cacao, la vainilla y el edulcorante;

Mezcle bien hasta que esté consistente.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



JALEA DE PIÑA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de manzana
- ✓ Suficiente agua para cubrir los ingredientes.
- ✓ 1 y 1/2 piña (400g)
- ✓ 1 cucharada llena de jengibre
- ✓ 2 cucharadas de jugo de limón puro
- ✓ 1 taza de xilitol



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cuece la manzana y disuélvela en el colador;

Úsalo para ligar la gelatina;

Cortar O piña en cubitos pequeño;

Picar el jengibre en trozos pequeños;

Poner todos los ingredientes en una cacerola y cubrir con agua;

Deja hervir por 1 hora aproximadamente (revuelve para que no se queme);

derrotar en el licuadora para homogenizar;

Vuelve al fuego para dar el punto.



JALEA DE JABUTICABA

INGREDIENTES

- ✓ 350g de jabuticaba
- ✓ 200ml de agua
- ✓ 5 cucharadas de edulcorante culinario
- ✓ 1 cucharada de jugo de limón puro

MODO DE PREPARO

Para preparar esta receta de gelatina, comienza lavando las jabuticabas;

Después, si no te gustan las jaleas con trozos grandes, bate la fruta en una licuadora junto con el agua;

Colocar en la olla la jabuticaba y el agua junto con el endulzante y el vinagre, mezclar y cocinar a fuego medio por 40 minutos;

Remueve de vez en cuando, para que no se queme el fondo de la cazuela y, si lo crees necesario, añade más agua;

Cuando la gelatina de jabuticaba diet tenga la consistencia de su agrado, apague el fuego;

Distribuir en frascos de vidrio esterilizados y reservar, o consumir inmediatamente con pan;

¡Buen provecho!



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



GELATINA DE NARANJA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de naranjas dulces (unas 6)
- ✓ 1 pieza de limón (jugo puro)
- ✓ 1½ tazas de agua
- ✓ 1 rama de canela opcional.
- ✓ Endulzante culinario de acuerdo a tu preferencia

MODO DE PREPARO

Para hacer esta mermelada de naranja casera, comienza poniendo a hervir una olla con agua;

Mientras esperamos a que hierva, pela las naranjas y quita la parte blanca que, de lo contrario, amargaría nuestra mermelada;

Cuando el agua esté hirviendo agrega las naranjas y baja el fuego;

Después de 5 minutos, agregue jugo de limón y edulcorante (opcional);

Deja que se cocine, removiendo de vez en cuando, hasta que veas que la naranja se ha disuelto en el almíbar y se ha espesado;

Después del paso anterior, apaga el fuego y, si quieres, puedes batir la gelatina de naranja diet en la licuadora;

Colocar en frascos de vidrio esterilizados, tapar herméticamente y reservar durante 2 a 3 semanas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



LECHE DE ALMENDRAS CONDENSADA

INGREDIENTES

- ✓ 500ml Leche de Almendras
- ✓ 2 Cucharadas de Edulcorante Xilitol
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1/8 Cucharadita (té) de Goma Xantana (solo la punta de la cuchara)

MODO DE PREPARO

Mezcla la leche de almendras, la esencia de vainilla y el edulcorante en una cacerola;

Llevar al fuego y revolver bien hasta que hierva;

Baja el fuego y agrega el aceite de coco y la goma xantana;

Mezclar bien hasta que reduzca el volumen y aparezca el fondo de la cacerola al pasar la cuchara;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



LECHE DE COCO CONDENSADA

INGREDIENTES

- ✓ 500 ml de leche de coco
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla
- ✓ 1/8 Cucharadita (té) de Goma Xantana (solo la punta de la cuchara)

MODO DE PREPARO

Mezcla la leche de coco, la esencia de vainilla, la goma xantana y el edulcorante en una cacerola;

Llevar al fuego y remover bien hasta que hierva y se empiece a asomar el fondo de la cacerola al pasar la cuchara;

Retire del fuego y revuelva por otro minuto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MANZANA CON CANELA Y CREMA DE LECHE

INGREDIENTES

- ✓ 1 manzana
- ✓ 100 ml de crema ligera fresca
- ✓ 1 cucharadita de xilitol
- ✓ canela al gusto
- ✓ Aceite de coco para engrasar

MODO DE PREPARO

Unir una sartén con aceite de coco, poner la manzana picada y la canela al gusto;

Déjalo a fuego bajo hasta que empiece a dorarse;

Cuando empiece a dorarse, añade el xilitol y la nata y deja que espese un poco;

Entonces puedes apagar el fuego;

Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



NATILLAS DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 3 tazas de leche de coco
- ✓ 1 taza de agua filtrada
- ✓ 2 paquetes (24 g) de gelatina sin sabor sin azúcar
- ✓ 1 taza de crema de leche
- ✓ 1 taza de proteína de vainilla en polvo
- ✓ 2 cucharadas de Xilitol
- ✓ ½ taza de coco rallado grueso

MODO DE PREPARO

Batir las claras junto con el xilitol y la esencia;

Agrega la leche de coco, el coco rallado y la gelatina ya hidratada y disuelta según las instrucciones del paquete;

Pulse un poco más para incrustar;

En forma rectangular, unir con un poco de aceite de coco y espolvorear coco rallado;

Verter la masa y llevar a congelar hasta que se endurezca;

Después, cortar en trozos del tamaño deseado, enrollar en coco rallado y guardar en el frigorífico.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



MARIA MOLE

INGREDIENTES

- ✓ 6 claras de huevo
- ✓ 250ml de leche de coco
- ✓ 100 g de coco finamente rallado
- ✓ coco rallado para empanizar
- ✓ 3 paquetes de gelatina incolora
- ✓ 15 gotas de esencia de coco
- ✓ 4 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir las claras junto con el xilitol y la esencia;

Agrega la leche de coco, el coco rallado y la gelatina ya hidratada y disuelta según las instrucciones del paquete;

Pulse un poco más para incrustar;

En forma rectangular, unir con un poco de aceite de coco y espolvorear coco rallado;

Verter la masa y llevar a congelar hasta que se endurezca;

Después, cortar en trozos del tamaño deseado, enrollar en coco rallado y guardar en el frigorífico.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



MAZAPÁN

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de harina de almendras
- ✓ 1/4 taza (té) de agua
- ✓ 1/4 taza (té) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1/4 taza (té) de aceite de coco



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-740MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén, agrega el agua, el endulzante y el aceite de coco;

Mezclar bien y llevar a fuego medio;

Después de levantar hervir dejar por 2 minutos, apagar el fuego y dejar que el almíbar se caliente;

Poner la harina de almendras en un recipiente y agregar poco a poco el almíbar, mezclando con las manos, hasta obtener una masa firme y homogénea;

Colocar la masa en forma de bombones y envolver en plástico film;

Luz El refrigerador por
aproximadamente 12 horas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ESPUMA DE CAFÉ

INGREDIENTES

- ✓ 1 Sobre de Gelatina Incolora, Sin Azúcar y Sin Sabor
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 1 taza de leche de coco (té)
- ✓ 1 Cucharada de Café Soluble
- ✓ 2 Cucharadas (Sopa) de Endulzante Culinario
- ✓ 2 gemas
- ✓ 2 claras de huevo

MODO DE PREPARO

En una sartén calienta la leche de coco, diluye el café y mezcla la crema;

Batir las yemas, agregar la mitad del edulcorante y mezclar bien;

Mezclar con la leche y dejar a fuego medio durante unos 3 minutos, revolviendo constantemente;

Deja enfriar y agrega la grenetina hidratada y disuelta;

Reservar;

Bate las claras de huevo con el resto del edulcorante y agrega la mezcla reservada;

En forma engrasada con un poco de aceite de coco, vierte la mezcla y lleva a la heladera hasta que esté firme.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MOUSSE DE CAFÉ ESPECIAL

INGREDIENTES

- ✓ 2 paquetes de gelatina sin sabor y sin azúcar
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 4 cucharadas de queso crema
- ✓ 2 cucharadas de café instantáneo
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 yemas
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1 canela en polvo

MODO DE PREPARO

Bate las yemas con un tenedor y agrega solo 2 cucharadas de xilitol. Reservar;

En una cacerola agregar dos cucharadas de agua, calentar y disolver el café. Agrega las yemas batidas, la canela y revuelve a fuego medio por 2 min;

Apaga el fuego y apenas se enfríe un poco, agrega la crema, el queso crema, la goma xantana y la gelatina hidratada y disuelta;

Mezcle hasta que quede suave y reserve. Batir las claras de huevo con el xilitol restante e incorporar a la mezcla reservada, revolviendo suavemente;

Verter en un recipiente y refrigerar.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de crema ligera
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 1 taza de chocolate negro
- ✓ Media cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓ 50 gramos de nueces de Brasil

MODO DE PREPARO

Derretir el chocolate en el microondas o al baño maría;

Mezclar la crema de leche sin suero con el chocolate derretido hasta incorporar bien;

Batir las claras de huevo hasta que se vuelvan nevadas. Mezclar las claras de huevo batidas con la mezcla de chocolate con nata fría;

Agrega la esencia de vainilla y el xilitol e incorpora bien;

Guárdelo en el refrigerador durante 4 horas antes de servir;

Al momento de servir, agregue las nueces de Brasil laminadas sobre los tazones o en el refractario donde se servirá el postre.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-250MINUTOS



MOUSSE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 2 paquetes de gelatina sin sabor
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 1 coco seco
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 100 g de coco rallado grueso
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

En una cacerola pequeña, disuelva la gelatina sin sabor en 10 cucharadas de agua a temperatura natural y espere 5 minutos. Luego, dale un ligero calor para que se disuelva;

En una licuadora agrega la leche de coco, la crema, el queso crema, el xilitol, la grenetina disuelta y bate hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el coco rallado y mezcla con una cuchara;

Desecha el contenido en la mitad del coco seco y llévalo a la heladera.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MOUSSE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ Jugo colado de 6 limones
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 2 huevos
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 1 lata de nata muy fría
- ✓ ralladura de 2 limones

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega el jugo de limón, el aceite de coco, los huevos, el queso crema y el xilitol;

Caliente a fuego medio y mezcle hasta que quede suave y espesa. Agregue la goma xantana y deje enfriar;

En una batidora agrega la crema de leche y bate hasta obtener el punto chantilly;

Agrega la mezcla reservada junto con la ralladura de limón. Bate por unos minutos más y vierte en un bol;

Refrigerar.



ACTUACIÓN
01PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



MOUSSE DE MARACUYÁ

INGREDIENTES

- ✓ 200 ml de nata ligera (bien fría)
- ✓ 2 Cucharadas de Edulcorante Xilitol
- ✓ 2 fruta de la pasión

MODO DE PREPARO

Bate bien la crema de leche y el edulcorante en la batidora;

Cuando esté cremoso (antes de convertirse en crema batida) apagar y agregar el maracuyá;

Batir hasta que esté firme;

Desecha la mousse en tazones u otro recipiente que desees;

Llevar a heladera por unas 2 horas o hasta que esté firme.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS



MOUSSE ESPECIAL FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de nata muy fría
- ✓ 150 g de queso crema
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 150ml de concentrado de jugo de maracuyá
- ✓ 1 maracuyá
- ✓ Pulpa de 1 maracuyá grande con semillas

MODO DE PREPARO

En una batidora, bate muy bien la nata y el xilitol.

Apenas esté cremoso (antes del punto de crema batida) agregar el jugo de maracuyá, el queso crema y la pulpa de maracuyá.

derrotar de nuevo hasta quedarse

homogéneo. Verter la masa en un recipiente apropiado, colocar encima la pulpa de maracuyá y llevar a la heladera.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MOUSSE DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 300g de fresas limpias
- ✓ 100ml de leche de coco
- ✓ 1 caja de crema
- ✓ 1 paquete de gelatina incolora
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 150 g de queso crema
- ✓ 4 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Hidratar y derretir la gelatina incolora según las instrucciones del empaque;

En una licuadora agrega las fresas, la leche de coco y bate bien;

Agrega la crema, la grenetina ya hidratada y disuelta, el queso crema, la goma xantana y el xilitol;

Batir por otros 2 min. y viértalo en un recipiente de su elección;

Llévalo a congelar hasta que esté firme.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MUFFIN DE CHOCOLATE Y PIMIENTOS

INGREDIENTES

- ✓ 350g de Chocolate 80% Cacao
- ✓ Pimiento picado y sin semillas al gusto
- ✓ 360g Harina de Almendra o Coco
- ✓ 360g de Endulzante Culinario
- ✓ 300g de mantequilla
- ✓ 6 huevos

MODO DE PREPARO

Poner la mantequilla en una cacerola, llevar al fuego y derretir;

Haz el mismo proceso con el chocolate;

En una batidora agrega la mantequilla, el chocolate derretido, la harina de almendras y el edulcorante y bate bien;

Agrega la pimienta picada y bate un poco más;

Agrega los huevos y bate hasta obtener una masa homogénea;

Distribuir la masa en los moldes y llevar al horno precalentado a 180°C por unos 20 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



MUFFIN DULCE DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de coco
- ✓ 1 taza (té) de calabaza
- ✓ 3 cucharadas (sopa) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1/2 Cucharada de Polvo para Hornear
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de aceite de coco

MODO DE PREPARO

Cocer la calabaza y triturar bien hasta formar una especie de puré. Reserva y deja enfriar;

Agrega a la licuadora los huevos, la harina de coco, el endulzante, el aceite de coco y el puré de calabaza;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregue el polvo de hornear y mezcle suavemente;

Colocar la masa en moldes para cupcakes ligeramente engrasados y hornear en horno precalentado a 180°C por 25 minutos aproximadamente;

Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS



NUTELLA CASERA

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de avellanas tostadas sin piel
- ✓ ¼ taza de leche de coco o de almendras
- ✓ ¼ taza de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharada y ½ de endulzante culinario o xilitol
- ✓ 1 cucharadita de café de sal



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Coloca todas las avellanas en un procesador de alimentos y procesa hasta que se conviertan en un puré;

Transformar las avellanas en puré te llevará más o menos tiempo dependiendo de la potencia de tu procesador, así que paciencia: primero se trituran las avellanas, luego se convertirán en miga y finalmente en crema;

El siguiente paso es agregar los ingredientes restantes y volver a batir, hasta que todos estén perfectamente incorporados;

Dependiendo de la consistencia, es posible que deba agregar más leche de almendras o de coco;

Servir inmediatamente o reservar en la nevera.

NUBE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 paquete de gelatina de limón sin azúcar
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1 taza de agua hirviendo
- ✓ 3/4 taza (té) de agua fría
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1/2 Cucharadita de Ralladura de Limón

MODO DE PREPARO

En un recipiente, disuelva la gelatina en el agua hirviendo;

Agregue la ralladura de limón, el jugo y el agua fría y mezcle bien;

Llévala a la heladera por unos 30 minutos o hasta que espese un poco;

Agrega las claras de huevo a la gelatina y bate con una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté ligera y esponjosa;

Repartir en cuencos y llevar de nuevo a la nevera hasta que esté firme.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PAJA ITALIANA BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 cajas de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1/2 lata de crema ligera
- ✓ 200 gramos de galletas integrales sin gluten

MODO DE PREPARO

Remueve todo (excepto la galleta) a fuego lento hasta que se despegue del fondo de la sartén y reserva;

En un molde o fuente, haz una capa delgada de brigadeiro y coloca encima las galletas, repite el proceso hasta que se acaben los ingredientes;

Déjalo en la nevera durante 1 hora y ¡sirve a continuación!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70 MINUTOS



PANNA COTTA

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de leche de coco
- ✓ 1 taza de agua filtrada
- ✓ 2 sobres (24 g) de gelatina sin sabor y sin azúcar
- ✓ 2 cajas (400 g) de nata
- ✓ 150 g de proteína en polvo
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Agrega 10 cucharadas de agua muy llenas a una taza, coloca los dos sobres de gelatina;

Mezclar bien con un tenedor y dejar reposar 5 minutos para que se hidrate;

Lleva la mezcla al microondas por 15 segundos;

Retire del microondas y mezcle bien hasta que quede suave. Ahora con la gelatina ya liquida bate todos los ingredientes en la licuadora;

Colocar en el recipiente de su elección, utilizar formas pudín pequeño o incluso;

Luz para refrigerador, aproximadamente 3 horas o hasta que esté bien firme;

Sirva con frutas o salsas de su elección.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-200MINUTOS



PAN DE MIEL BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 80g de mantequilla
- ✓ 5 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 3 cucharadas (café) de cacao en polvo
- ✓ 3 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- ✓ 1 pizca de jengibre
- ✓ 1/2 Cucharadita de Canela en Polvo
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear
- ✓ Pasta de Maní Integral Sin Azúcar al gusto



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS

MODO DE PREPARO

Bate bien los huevos en la licuadora;

Agrega la mantequilla, la harina de almendras, el cacao en polvo, el edulcorante, el jengibre, la canela en polvo y la crema de leche y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregue el polvo de hornear y mezcle ligeramente;

Colocar la masa en moldes y hornear en horno precalentado a 200°C por 20 minutos aproximadamente;

Corta el cupcake por la mitad y rellénalo con la pasta de maní;

Llevar a heladera por unas 2 horas o hasta que esté firme.



MELOCOTONES ASADOS

INGREDIENTES

- ✓ 4 melocotones ecológicos (190g)
- ✓ 1 taza de jugo de naranja orgánico
- ✓ 2 cucharadas de miel orgánica (opcional)
- ✓ 2 cucharadas de ralladura de piel de naranja
- ✓ 1/4 taza (té) de nueces de Brasil orgánicas sin cáscara y picadas (30 g)
- ✓ 1 bote de yogur natural sin azúcar
- ✓ 4 cucharadas de mermelada sin azúcar



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Lave, corte los duraznos por la mitad y retire los huesos;

Coloque los duraznos en una fuente para horno, rocíe con el jugo de naranja, el azúcar (opcional) y espolvoree con la ralladura de naranja;

Cubrir con papel aluminio y llevar al horno precalentado a 220°C;

Hornee por 20 minutos;

Distribuir en platos de postre y encima colocar el almíbar que se formó en el asado;

Espolvorear con nueces de Brasil y servir con yogur y una cucharada de mermelada sin azúcar.



PALEITA DE CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 400 ml de crema ligera
- ✓ 1 cucharada completa de cacao en polvo
- ✓ 100 ml de leche de coco
- ✓ Esencia de vainilla
- ✓ Endulzante Xilitol al gusto

MODO DE PREPARO

En una batidora, bate la crema por aproximadamente 7 minutos;

Luego agrega el cacao en polvo y vuelve a batir;

Agrega la leche de coco, la esencia de vainilla y el xilitol;

Mezcla bien hasta obtener una crema homogénea;

Deseche la crema en forminhas y lleve al congelador por cerca de 6 horas.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-400MINUTOS



PUDÍN DE CHÍA

INGREDIENTES

- ✓ 3/4 taza (té) de leche de coco
- ✓ 2 Cucharadas de Semillas de Chía
- ✓ 1/2 Cucharadita de Extracto de Vainilla
- ✓ 1 Cucharada de Endulzante Culinario

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente;

Coloque una tapa y colóquelo en el refrigerador durante aproximadamente 4 horas para que se endurezca;

Sirva el budín con un poco de leche de coco adicional.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-250MINUTOS



PUDÍN DE CLARAS DE HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 12 claras de huevo
- ✓ 10 cucharadas (sopa) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

En una batidora, bate las claras de huevo hasta que estén muy firmes;

Agrega una cucharada de endulzante poco a poco y bate la mezcla hasta que se absorba todo el endulzante, y así sucesivamente, hasta agregar todo el endulzante;

Agregue la pizca de sal y vuelva a batir;

Deseche la mezcla y extiéndala en forma engrasada con mantequilla;

Colocar el molde sobre otro molde con agua muy caliente, y hornear al baño maría por apenas 12 minutos;

Pasados los 12 minutos, abre la puerta del horno unos centímetros, y deja así el budín hasta que se enfríe;

Retirar del horno y desmoldar.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



PUDÍN DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 7 huevos enteros
- ✓ 200ml de crema ligera
- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ 60 g de coco rallado sin azúcar
- ✓ 5 Cucharadas (sopa) de Xilitol

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes con la ayuda de un fuê o batidora;

Caramelizar 1 a 2 cucharadas de xilitol con agua en un molde de budín;

Vierta la mezcla en forma de budín;

Llevar al horno al baño maría por unos 40 minutos hasta que quede muy consistente;

Retire del horno y refrigere por unas 4 horas;

Desarrolle el budín y sirva a continuación.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PUDÍN CERO DE PAÇOCA

INGREDIENTES

- ✓ 50 ml de agua tibia
- ✓ 1 paquete de gelatina sin sabor
- ✓ 250ml de leche vegetal
- ✓ 1/4 taza de xilitol
- ✓ 1/4 de mantequilla de maní entera (sin azúcar)
- ✓ 2 gotas de esencia de vainilla (opcional)

MODO DE PREPARO

Haz la gelatina con agua tibia, como se muestra en el propio paquete;

Luego mezcle todo en la licuadora y llévelo a la heladera hasta que adquiera una buena consistencia;

Use moldes de silicona, si es necesario, engrase con aceite de coco;

Opcional: Pequeñas piezas en dieta paçoquina encima.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



QUINDIM BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas (té) de endulzante culinario
- ✓ 200 g de coco rallado sin azúcar
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 4 huevos
- ✓ 12 gemas

MODO DE PREPARO

Licúa los 4 huevos, las 12 yemas, el endulzante culinario y la mantequilla en la licuadora;

Agregue el coco rallado y mezcle bien;

Distribuir la mezcla en moldes para pay engrasados con un poco de mantequilla y dejar reposar por unos 20 minutos;

Llevar a horno medio, en baño de maria por unos 40 minutos;

Retire del horno y deje enfriar.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70 MINUTOS



BOMBÓN DE CHOCOLATE CON LECHE

INGREDIENTES

- ✓ 100 gramos de harina de almendras o coco
- ✓ 100 gramos de harina de maní (solo muele el grano)
- ✓ 20 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- ✓ 1 cucharada de edulcorante culinario o xilitol
- ✓ 30 gramos de chocolate 80% cacao



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Para hacer este saludable bombón, combina la harina, la mantequilla y el edulcorante en un bowl;

Amasar en la mano hasta formar una masa;

Luego modelar y llevar al freezer por 15 minutos;

Ese es el saludable relleno de este bombón casero de ensueño de vals;

Para terminar la preparación, derrite el chocolate en el microondas cada 20 segundos, o al baño maría;

Saca las bolitas del congelador y baña en chocolate;

Devolvérsela **más 5 minutos** en el

congelador, para el chocolate endurecer;

Reserva en la nevera.

HELADO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate mediano
- ✓ 100 ml de leche de coco
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de crema ligera
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ Pelar la ralladura de ½ limón
- ✓ 4 cucharadas (sopa) de xilitol

MODO DE PREPARO

Corta el aguacate por la mitad y retira la pulpa;

Llévala a la licuadora y agrega la leche de coco, la crema, el jugo de 1/2 limón y el endulzante xilitol;

derrotar hasta para obtener una mezcla homogéneo;

Acomodar en un recipiente y llevar a la hielera por unos 30 minutos;

Servir en cazuelas de postre y espolvorear ralladura de limón por encima.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



HELADO DE LECHE DESNATADA NIDO CON FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 1 vaso de leche de coco
- ✓ 2 yemas
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 10 gotas de vainilla
- ✓ 3 cucharadas de leche de nido desnatada o leche vegetal de tu elección
- ✓ Fresas frescas o congeladas al gusto

MODO DE PREPARO

Para la base de helado, combina la leche de coco, las yemas de huevo y la esencia de vainilla en una sartén;

A fuego lento mezclar rápidamente sin parar, hasta que comience a burbujear;

En ese momento apaga el fuego y espera a que se enfríe un poco;

Lugar eso mezcla en el licuadora y agregue el xilitol y la leche;

Bate a velocidad alta durante 1 minuto para mezclar todo y hacer la crema de esta receta;

Coloca esta crema en un recipiente y déjala en el freezer por lo menos 2 horas y media o hasta que esté completamente congelada;

Luego pásalo a la procesadora y bate hasta que adquiera cremosidad;

Por último añadir las fresas troceadas y mezclar con una cuchara, para no aplastar los trozos de fresa.



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-170 MINUTOS



HELADO DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de fresa (picada)
- ✓ 2 tazas (té) de crema de leche ligera
- ✓ 3 Cucharadas de Edulcorante Xilitol

MODO DE PREPARO

Congela las fresas;

Después tú fresas ser congelado, batir en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea;

En un recipiente bate la crema de leche helada con xilitol a punto de chantilly;

Agregue la mezcla de fresas a la crema batida y mezcle bien;

Desechar en un recipiente y llevar al congelador por aproximadamente 6 horas.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-380MINUTOS



SOFLE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 200g de Chocolate 80% Cacao
- ✓ 200g de Endulzante Culinario
- ✓ 200g de mantequilla
- ✓ 4 yemas de huevo
- ✓ 4 claras de huevo cubiertas de nieve

MODO DE PREPARO

Derretir el chocolate junto con la mantequilla al baño maría;

Reserva y deja enfriar;

Bate las yemas con el endulzante hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa;

Después de que la mezcla de chocolate y mantequilla se haya enfriado, agregue la mezcla de yemas y mezcle bien;

Finalmente, agregue las claras de huevo y mezcle suavemente;

Disponer en un recipiente y llevar al horno precalentado a 160°C durante unos 45 minutos.



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



SORPRESA DE UVA VERDE

INGREDIENTES

- ✓ 1 racimo de uvas verdes sin semilla
- ✓ ½ taza de yogur natural (sin azúcar)
- ✓ 5 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 4 gotas de edulcorante culinario



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Para esta receta necesitamos uvas congeladas;

Para ello, lavarás bien las uvas, las sacarás del racimo, las pondrás en una jarra y las dejarás en el congelador toda la noche;

Al día siguiente sigue preparando esta receta sorpresa de uva verde: en una taza pequeña y honda, coloca el yogur y agrega la esencia de vainilla, el endulzante y mezcla bien;

Saca las uvas del congelador, pégalas en un palillo y sumerge una uva a la vez en el yogurt, si las tiras todas, terminas congelando el yogurt;

Toma un vaso y haz una tapa con papel aluminio para pinchar las uvas;

De esta manera, su sorpresa de uva verde escurrirá el exceso de yogur y se secará más rápido;

Deja otros 10 minutos en el congelador para que se seque bien.

SUSPIRO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 10 Cucharadas de Endulzante Culinario
- ✓ tamizado
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 1 cucharada de ralladura de limón
- ✓ Papel pergamino

MODO DE PREPARO

Lleva las claras a la batidora y bate hasta obtener un punto de nieve;

Luego de llegar al punto deseado, agrega el endulzante, vierte la cuchara y continúa batiendo hasta que la masa esté firme;

Agrega la ralladura de limón y bate un poco más;

Forra un molde para hornear con papel pergamino y moldea encima el merengue con ayuda de una cuchara;

Llévalo al horno mínimo dejando la puerta del horno un poco abierta;

Deja que se hornee durante aproximadamente una hora o hasta que los merengues estén dorados.



ACTUACIÓN
10PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS



PASTEL DE CAFÉ

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 2 cucharadas de café instantáneo en polvo
- ✓ 200 g de salvado de avena
- ✓ 4 trozos pequeños de anacardos
- ✓ 1 cucharada de cacao en polvo 80%
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear químico
- ✓ 1 taza de aceite de coco
- ✓ 1 taza de xilitol



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una licuadora bate el aceite de coco, el huevo, el chocolate, el café soluble, el xilitol, el salvado de avena y la levadura;

Después en batidos todo tú ingredientes, agregue rodajas de anacardos a la masa;

Verter los ingredientes en un hueco en el medio, ya engrasado y enharinado, y llevar al fuego previamente calentado;

Estará lista en 40 minutos o hasta que, al introducir un palillo, salga limpio.



PIE DE CHOCOLATE BAJO EN CARBOHIDRATOS FÁCIL

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 350 gramos de chocolate 80% cacao
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate los huevos en una batidora con el xilitol hasta triplicar su volumen, derrite el chocolate y agrega a la mezcla, revolviendo lentamente para que no pierda aireación;

Engrasar un molde de 18 cm con mantequilla y cacao en polvo y agregar esta mezcla, hornear en horno precalentado a 180°C por 25 minutos;

¡Se vuelve SÚPER húmedo por dentro y crujiente por fuera!



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PIE CREMOSO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de salvado de avena
- ✓ 100g de mantequilla
- ✓ **Para la mousse:**
- ✓ Dos latas de leche condensada sin azúcar
- ✓ Jugo puro de 4 limones grandes

MODO DE PREPARO

Triture el salvado de avena en la licuadora o procesadora, derrita la mantequilla y échela por encima y mezcle bien;

tomar una forma fondo

desmontable y acomodar bien la masa en el centro y en los lados;

Hornear en horno precalentado a 180°C durante 8 minutos;

Espere a que se enfríe;

Mousse:

Mezcle bien los ingredientes o licuadora por aproximadamente 4 minutos;

Espolvorea la mousse sobre la base de pastel enfriada.

Si quieres, puedes batir 100ml de nata fresca a nata montada y decorar, si no, solo decora con ralladura de limón;

Deje que se congele durante 1 hora;

¡Sirve entonces y Buena Comida!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



TROZOS DE CHOCOLATE BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 1 cucharadas de café de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ **Relleno:** 8 cucharadas de leche de coco en polvo
- ✓ 2 cucharaditas de xilitol o eritritol
- ✓ 6 cucharadas de café de cacao en polvo
- ✓ 100 ml de agua



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Mezclar los ingredientes de la masa hasta formar una masa uniforme;

Modele en el molde de silicona y coloque en el congelador (deje el tiempo para preparar el relleno);

Relleno: Mezclar los ingredientes secos, agregar el agua y mezclar bien, una vez que se convierta en una crema homogénea;

Cuanto más mezcles, más cremoso se vuelve. Ahora puedes sacar la masa del congelador y rellenarla;

Para desmoldar la masa, tiene que estar dura;

Dejar en la nevera y desmoldar solo al comer.

TRUFA DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- ✓ 1 plátano enano
- ✓ 6 cucharadas de leche desnatada o coco en polvo
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo

MODO DE PREPARO

Comienza a preparar esta trufa de plátano fácil machacando el plátano con un tenedor;

Pon el plátano en un recipiente y llévalo por 1 minuto al microondas a máxima potencia;

Luego agregue la leche, el cacao y mezcle bien;

Deja esta mezcla en el freezer por 20 minutos, para que sea consistente;

Por último, sacar la trufa de plátano del congelador, enrollarla y pasarla por cacao en polvo.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



TRUFAS DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 800g de Chocolate 70% Cacao
- ✓ 1 Sobre de Gelatina Incolora, Sin Azúcar y Sin Sabor
- ✓ 100g de nata ligera sin suero
- ✓ 8 cucharadas de jugo de maracuyá (sin agregar agua)

MODO DE PREPARO

Prepara la gelatina según las instrucciones del paquete y reserva;

Derretir 500 g de chocolate al baño maría;

Agrega la crema, mezcla bien y agrega el jugo de maracuyá y la gelatina disuelta fría;

Llévalo a la heladera por unas 12 horas;

Sacamos la masa de la nevera, moldeamos las trufas con las manos y reservamos;

Para bañar las trufas, derretir otros 300g de chocolate al baño maría;

Sumerja las trufas en el chocolate y luego colóquelas sobre una rejilla para escurrir el exceso.

Espera a que el chocolate se endurezca.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



TRUFA DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 380g de Chocolate 80% Cacao
- ✓ 2 tazas (té) de fresas
- ✓ 2 Cucharadas (de postre) de
Edulcorante Xilitol

MODO DE PREPARO

Poner las fresas en una cacerola y llevar a fuego bajo por unos 30 minutos o hasta obtener un punto de gelatina;

Luego de obtener el punto deseado, retira del fuego y mezcla el edulcorante;

Reservar;

Derrita el chocolate al baño maría y transfiera el chocolate a otro recipiente seco. Sigue revolviendo hasta que se enfríe uniformemente;

Rellenar moldes para trufas con el chocolate y luego darles la vuelta para escurrir el exceso y formar la concha de trufa;

Colocamos el relleno con cuidado y vertemos encima el resto del chocolate para formar la base de la trufa;

Raspe el exceso de chocolate con una espátula;

Llévalo a la heladera por unas 2 horas;

Retire del molde y sirva de inmediato;

Buena comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TRUFINAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 300 g de chocolate negro o dietético al 80 %, troceado
- ✓ 1 cucharada de esencia de ron
- ✓ 1 cucharada de esencia de nuez
- ✓ 50 g de castañas picadas
- ✓ 500g de chocolate diet o 80%, derretido para cubrir
- ✓ Cacao en polvo para cubrir

MODO DE PREPARO

Calienta la crema y vierte sobre el chocolate, mezclando hasta que se derrita;

Agrega las esencias y la castaña y lleva a la heladera por unas 2 horas o hasta que cuaje;

Con las manos mojadas, formar bolitas, sumergir en chocolate derretido y dejar secar antes de pasar por cacao en polvo;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



TRUFA PROTEICA

INGREDIENTES

- ✓ 10 nueces de Brasil
- ✓ 3 cucharadas de proteína en polvo con sabor a vainilla
- ✓ 2 cucharadas colmadas de mantequilla de maní
- ✓ 1/2 cucharadita de canela
- ✓ 1/2 cucharadita de semillas de cardamomo
- ✓ Unas gotas de edulcorante de tu preferencia

MODO DE PREPARO

Muele las nueces de Brasil en el procesador de alimentos hasta que queden en pedazos muy pequeños;

Mezclar todos los demás ingredientes, hacer bolitas y rebozarlas en la castaña triturada.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS





ALMORZAR

Calabacín CREMOSO

INGREDIENTES

- ✓ 3 tazas de calabacín (picado y cortado en cubitos)
- ✓ 2 rebanadas de queso blanco cortado en cubitos
- ✓ 1/2 taza (té) de rodajas de puerro
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Rehogar el puerro y el calabacín, añadiendo un poco de agua;

Tempera con sal y pimienta del reino al gusto;

Agregue los cubos de queso blanco y revuelva rápidamente;

Llévala al horno para gratinar.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ ½ cebolla rallada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharada de salvado de avena
- ✓ 1 cucharada de olor verde
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 260°C;

Ralla la cebolla y agrégala a la clara de huevo, el ajo, la sal, la pimienta, el perejil y el salvado de avena;

Mezclar la mezcla con la carne molida y hacer bolitas;

Hornear durante unos 20 minutos, dándoles la vuelta a la mitad.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



ALBÓNDIGAS A LA GRIEGA ASADA

INGREDIENTES

- ✓ 500 gramos de carne molida
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cebolla mediana rallada
- ✓ 1 diente de ajo rallado
- ✓ media taza de ricota
- ✓ Dos cucharadas de aceitunas picadas
- ✓ sal y comino

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 260°C;

Mezclar la carne con las especias, el queso y el huevo;

Haz bolitas con la mano;

Poner las albóndigas en forma engrasada con aceite y llevar al horno;

Hornear durante unos 20 minutos, dándoles la vuelta a la mitad.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



BACALAO CON CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 600 gramos de bacalao desalado
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 calabacín
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Picar la cebolla y el ajo, sofreír en una sartén a fuego medio;

Añadir el bacalao desmenuzado y seguir salteando;

Ralla las calabacitas y agrégalas al penal;

Agrega los huevos ya batidos y sigue cocinando hasta que suelten.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



ROLLO DE CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 750 gramos de carne de res cortada en filetes delgados
- ✓ 1 pza zanahoria cortada en palitos
- ✓ 2 piezas cebollas picadas
- ✓ 1 cucharada de ajo picado
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva al gusto
- ✓ Sal a gusto
- ✓ pimienta negro
- ✓ 1 caja de palillos de madera para cerrar los filetes

MODO DE PREPARO

Corta bistecs largos y delgados;

Sazone todos los bistecs con sal y pimienta. Rellenar los filetes con 2 palitos de zanahoria y enrollarlos, insertando de 2 a 3 palillos para cerrar el rollo;

Precalentar la sartén y agregar el aceite. Freír los filetes poco a poco para dorar y separar;

Dorar bien la cebolla en la misma sartén. Poner todo en la olla a presión y completar con agua hasta 1 dedo arriba;

Deje que se cocine durante unos 15 minutos después de obtener la presión. Si desea una salsa más espesa, después de que la carne esté cocida, deje que la salsa se reduzca con la tapa de la sartén abierta.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 500 gramos de carne molida
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ unos 10 huevos cocidos
- ✓ Aceite de coco

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 260°C;

Pelar los huevos y cubrir toda la mezcla con la carne;

Sigue poniendo trocitos pequeños y apretando delicadamente hasta cubrir todo el huevo;

Puse todo en un molde y vertí aproximadamente 1 cucharadita de aceite de coco sobre cada huevo;

Hornear durante unos 40 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



PASTEL DE CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 250 g de salchicha sin gluten
- ✓ 100 g de queso rallado grueso
- ✓ 1 huevo
- ✓ sal y orégano

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 250°C;

Cortar las salchichas por la mitad y sacarlas de la tripa;

Mezclar la carne de chorizo con la carne, el queso, el huevo, la sal y el orégano;

Seguir trabajando bien esta masa hasta formar un conjunto firme;

Haz un pequeño rollo con él;

Llévalo al horno dentro de una forma engrasada;

Hornear durante unos 30 minutos hasta que esté dorado por fuera.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



SOPA DE POLLO BAJA EN CARBOHIDRATOS Y VERDURAS

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de pechuga de pollo cortada en cubos pequeños
- ✓ 1 taza de calabaza
- ✓ 1 calabacín cortado en cubos pequeños
- ✓ ½ pimiento rojo cortado en cubos
- ✓ 2 tomates pelados cortados en cubos
- ✓ 1 cebolla cortada en cubos
- ✓ 3 dientes de ajo machacados



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

Calienta bien una olla a presión y fríe el pollo en una cucharada de mantequilla hasta que esté dorado;

Sazone con ajo machacado, cebolla, pimiento picado y tomates picados, sal y pimienta al gusto;

Cuando los condimentos estén marchitos, agregue 1,5 litros de agua, tape la olla y cocine a presión durante 25 minutos;

Suelte la presión, abra la olla y agregue la calabaza, el calabacín y el chayote picados;

Ajuste los condimentos y cocine a presión durante otros 15 minutos. atender con queso rallado y perejil picado y cebollino.



CACEROLA CACEROLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 col cocida
- ✓ 1 kg de carne molida
- ✓ 200 gramos de tocino cortado en cubitos
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 4 huevos cocidos cortados en rodajas
- ✓ 300ml de salsa de tomate

MODO DE PREPARO

Precalentar un horno a 180°C;

Fríe el tocino en una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite;

Sofreír la cebolla con el ajo en la grasa que sobró en la sartén. Agregue la carne y la sal a la cebolla y el ajo, fría hasta que estén doradas. Pinta el fondo de un molde con un poco de salsa de tomate, agregar rellenar el fondo con hojas de col cocidas, luego la carne ya frita, huevos cocidos, tocino, cubrir con hojas de col, pincelar con salsa de tomate;

Repita este proceso hasta que tenga varias capas, la superior debe ser una hoja de repollo con mucha salsa encima;

Horneamos unos 10 minutos, abrimos el horno y mojamos la cacerola con el líquido que se ha formado a su alrededor, cerramos el horno y horneamos otros 10 minutos;

Pasados los 20 minutos la cazuela debe estar cocida, retirar del horno y esperar a que se enfríe antes de cortar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CEVICHE

INGREDIENTES

- ✓ 500 gramos de pescado fresco de su elección
- ✓ 1 cebolla roja grande
- ✓ Medio pimiento amarillo o rojo
- ✓ 2 limones
- ✓ luz shoyu
- ✓ Cebolleta verde
- ✓ Dedo de niña de sal y pimienta



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar el pescado en cubos de aproximadamente 2 cm, colocar en un refractario mediano;

Cortar la cebolla roja en medio aros, cuanto más fina mejor. Pica el pimiento en trocitos muy pequeños, cuanto más le quites la parte blanca, más suave quedará;

Picar el pimiento morrón en cubos pequeños. Picar la cebolla verde en trozos pequeños. Si quieres usar perejil, también es una buena idea;

En el refractario, mezcle todos los ingredientes picados;

Exprime el jugo de los limones con la mano o con un exprimidor para separar las semillas. Agrega el shoyu;

Lo puse al gusto, que rondaron las 5 cucharadas. Probar la salsa y ajustar la sal. Cubra con una envoltura de plástico y coloque en el refrigerador para marinar durante 1 hora.

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabaza pequeña en cubos
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Jengibre picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Ponga la calabaza en una cacerola con agua hirviendo, junto con el ajo, la cebolla y trozos de jengibre al gusto;

Cocine hasta que las piezas comiencen a romperse;

Retirar el exceso de agua y en la misma sartén, amasar la calabaza hasta obtener una crema homogénea;

Sazone con un poco de sal y pimienta negra si es necesario;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



crema de calabacín

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de calabacines verdes cortados en cubitos
- ✓ 1 cebolla picada grande
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 4 tazas de agua caliente
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla hasta que esté dorada;

Agregue los calabacines cortados en cubitos y saltee durante otros 3 minutos;

Agrega el agua caliente, sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Cocine por otros 20 minutos;

Batir todo en la licuadora hasta formar una crema homogénea;

Colocar en un plato y espolvorear con perejil por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



CREMA DE LECHUGA

INGREDIENTES

- ✓ 1 paquete de lechuga
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 nabo pequeño
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte y corte todas las verduras;

En una sartén, coloque la lechuga, la zanahoria, la cebolla, el ajo y los nabos y agregue un poco de agua, solo para cubrir 3/4 de las verduras;

Sazone con sal y pimienta negra y deje cocinar por unos 25 minutos o hasta que las verduras estén cocidas y blandas;

Retira del fuego y llévalo a la licuadora y bate hasta que quede una mezcla homogénea;

Golpea la sal si es necesario;

Poner la nata en un plato o fuente y espolvorear el perejil por encima para decorar.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CREMA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 280g de champiñones en rodajas
- ✓ 1 berenjena en cubos
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 1 cebolla picada grande
- ✓ 500 ml Caldo de Pollo Casero
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la berenjena, la cebolla y el ajo hasta que estén dorados;

Añade un poco más de aceite de oliva y los champiñones y saltea durante 5 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue el caldo de pollo y cocine por otros 20 minutos a fuego lento;

Lleva la mezcla a la licuadora y bate bien hasta obtener una crema homogénea;

Golpea la sal y la pimienta del reino si es necesario;

Servir entonces y Buena comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CREMA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 ramo de coliflor
- ✓ 1 y 1/2 taza de leche de coco
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 diente de ajo pequeño
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano fresco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y la cebolla hasta que estén dorados;

Agrega la coliflor y refogrea bien;

Agrega la leche de coco y deja cocinar por unos 15 minutos o hasta que se suavice;

Lleva la mezcla a la licuadora y bate bien hasta obtener una crema homogénea;

Golpea la sal y la pimienta del reino;

Termina con queso parmesano;

Servir inmediatamente.



CREMA DE ENDIBIAS Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 endibias picadas, sin tallo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 500 ml de Caldo de Verduras
- ✓ 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo. Añadir las endibias troceadas y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

Déjalo en el fuego por otros 5 minutos;

Agregue el caldo de verduras y cocine por otros 15 minutos;

Lleva la mezcla a una licuadora y bate bien hasta obtener una crema homogénea;

Agregue la crema de leche, mezcle bien y golpee la sal y la pimienta del reino si es necesario;

Colocar la nata en un recipiente y servir.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MUSLO DE POLLO A LA NARANJA

INGREDIENTES

- ✓ 6 muslos de pollo
- ✓ 3 naranjas
- ✓ 2 cucharaditas de mostaza cero
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Ponga todos los ingredientes en una olla y deje marinar por lo menos 2 horas;

Retire del refrigerador antes de cocinar y espere a que alcance la temperatura ambiente;

Hornear en forma engrasada en horno precalentado a 210°C por 40 minutos.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-160 MINUTOS



CARNE COCIDA

INGREDIENTES

- ✓ Medio kilo de coxão tierno en trozos
- ✓ 4 tomates sin piel cortados en cubitos
- ✓ 1 chayote
- ✓ 1 calabaza niña pequeña
- ✓ 15 judías verdes holandesas (también puedes usar la normal, pero esta es mucho más sabrosa)
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ Cebolla picada
- ✓ dientes de ajo picados
- ✓ Pimienta, sal y comino
- ✓ Olor verde



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Corta las verduras en cubos grandes;

Pique la cebolla, el tomate, el ajo y el olor verde;

En una olla a presión, fríe la carne en mantequilla hasta que las piezas estén doradas por fuera;

Sazone con sal, pimienta y comino. Agrega el ajo y la cebolla y deja sofreír un poco más;

Agregue los tomates picados, la pasta de tomate y las verduras;

Cubrir con agua caliente hasta dos dedos;

Ajuste los condimentos, cierre la olla a presión y déjela media hora después de que suba la presión.

CARNE DELICIOSA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de carne blanda
- ✓ 3 cebollas cortadas en cubos
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 2 pimientos rojos, en rodajas finas
- ✓ 2 pimientos amarillos, en rodajas finas
- ✓ 1 kg de tomate
- ✓ Sal, pimentón y pimentón dulce al gusto

MODO DE PREPARO

Cocine la carne en la olla a presión;

Cuando se enfríe, desmenuce la carne y reserve;

Retire las semillas y la piel del tomate, córtelo en cubos;

En una sartén, poner el aceite de oliva, rehogar la cebolla y el ajo;

Agregue los pimientos y déjelos cocinar hasta que estén suaves.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



STROGONOFF DE CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de gambas peladas
- ✓ 200 g de champiñones en rodajas
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 cucharada de mostaza cero
- ✓ 1 cucharada de pasta de tomate natural
- ✓ 2 tazas de yogur natural natural
- ✓ Olor a sal, pimienta y verde

MODO DE PREPARO

Asa los camarones en aceite de oliva;

Agrega la cebolla y asa más;

Agrega la mostaza, la pasta de tomate y fríe por dos minutos;

Agrega las tazas de yogur natural y los champiñones junto con las especias;

Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos;

Probar y corregir la sazón.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 500 gramos de carne cortada en cubos
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ Una cebolla picada mediana
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 taza de champiñones (opcional)
- ✓ 1 taza de crema ligera
- ✓ 1 cucharada de salsa Worcestershire
- ✓ 1 cucharadita de pasta de tomate
- ✓ 1 cucharadita de mostaza cero



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazona la carne con sal y pimienta;

En una sartén poner una cucharada de mantequilla;

Sofríe la cebolla y el ajo picados;

Agrega la carne y sigue cocinando a fuego medio;

Cuando la carne esté dorada, agregue la pasta de tomate y cocine por dos minutos;

Agrega la taza de crema, la salsa Worcestershire, los champiñones y la mostaza;

Cocine hasta que espese a su gusto;

Prueba y corrige la sal;

Si está demasiado espeso, agregue un poco de agua.

FAROFA DE COLIFLOR CRUJIENTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor mediana
- ✓ 350 gramos de chorizo ahumado sin gluten
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Sal y pimienta para probar
- ✓ 4 huevos
- ✓ Olor verde al gusto

MODO DE PREPARO

Pique la coliflor muy pequeña;

Incluso puse 1/3 del total en la licuadora;

Cortar el chorizo en trocitos pequeños, picar la cebolla, sofreír la cebolla y el chorizo y luego agregar la coliflor junto con el chorizo y la cebolla y seguir salteando hasta que tenga una buena textura;

Añadir sal y pimienta al gusto;

Mezclar los 4 huevos y agregar la mezcla a la coliflor, salteando un poco más;

Pique el olor verde y mezcle con el resto;

Esparce un poco más de olor verde por encima.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FAROFA BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 ud cebolla rallada
- ✓ 1 ud zanahoria rallada
- ✓ 4 piezas de ajo "diente"
- ✓ 6 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 25 unidades de anacardos
- ✓ 10 aceitunas verdes en rodajas
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 cucharadita de sal marina
- ✓ 1 pizca de pimienta de cayena en polvo
- ✓ 1 pizca de curry
- ✓ 1 pizca de jengibre en polvo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla de manteca
- ✓ 5 cucharadas de pollo picado y cocido
- ✓ 3 huevos revueltos



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Machaca el ajo con la sal;

En una sartén grande, dore el ajo y la cebolla rallados en mantequilla. Agregue la zanahoria, el perejil picado, la pimienta de cayena, el curry en polvo y el jengibre, cocine por unos 4 minutos, revolviendo ocasionalmente;

Apaga el juego cuando la zanahoria esté cocida. Con el juego apagado;

Agregar los huevos revueltos, el pollo cocido en dados, las aceitunas verdes en rodajas, mezclar. Pique en trozos grandes los anacardos y agréguelos a la mezcla;

Después de que la mezcla esté más fría, agregue la harina de almendras.

POLLO CON SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo en tiras
- ✓ 1 taza de champiñones paris en rodajas finas
- ✓ 1 taza de tocino picado
- ✓ 1 y ½ taza de crema agria
- ✓ 100 gramos de queso mozzarella rallado
- ✓ ½ cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ ½ cebolla pequeña picada
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ Sal, pimienta negra y salvia fresca



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

Sazone las tiras de pollo con salvia, ajo, sal y pimienta negra;

En una sartén grande, fríe el tocino hasta que esté dorado;

Freír las tiras de pollo en la grasa de tocino hasta que estén doradas;

Agrega la cebolla y los champiñones y fríe hasta que estén dorados;

Agrega la crema, la mostaza y el queso y revuelve hasta que estén bien incorporados;

Servir con queso parmesano rallado y cebollín picado;

Marida bien con ensalada de tomate y lechuga.



FILETE DE PESCADO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de pescado
- ✓ 4 cucharaditas de mostaza cero
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ jugo de un limon
- ✓ ½ taza de crema ligera
- ✓ Olor a sal, pimienta y verde
- ✓ Aceite

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C

Unir una forma con aceite de oliva;

Coloca los filetes de pescado y mezcla la mostaza con la crema, el limón y los condimentos en un bowl y coloca encima del pescado;

Hornear durante unos 15 minutos.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



FILETE DE PESCADO AL LIMÓN Y AL AJO

INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de pescado
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 4 cucharadas de jugo de limón
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;

Engrasar un molde con aceite de oliva:

Coloque los filetes de pescado;

Mezclar el limón, el ajo y la sal en un bol y colocar sobre el pescado;

Hornear durante unos 15 minutos.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



POLLO AL ROQUEFORT

INGREDIENTES

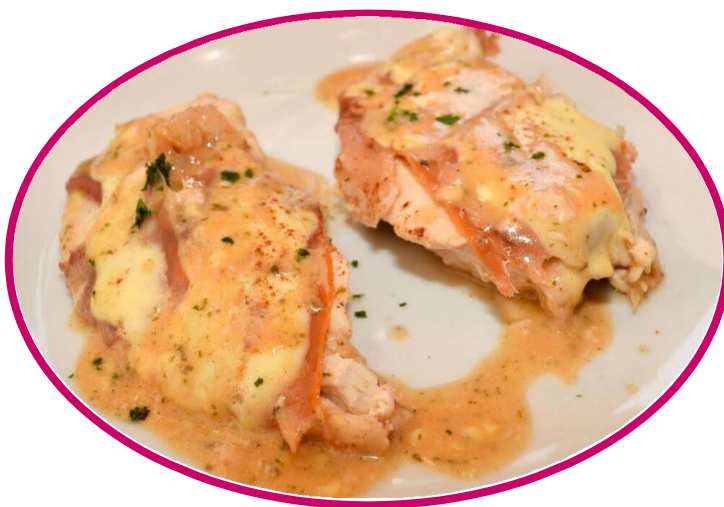
- ✓ 250 g de brócoli
- ✓ 250 g de pollo asado
- ✓ 2 tomates grandes
- ✓ 150 g de roquefort (u otro queso azul)
- ✓ 100 g de queso amarillo
- ✓ 1 taza de crema de leche
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal, pimienta negra y nuez moscada en polvo



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cortar el pollo y el brócoli en trozos, el tomate en rodajas no muy finas y la cebolla en rodajas finas;

Cortar el roquefort en trocitos pequeños y rallar el queso amarillo. Primero cubre el fondo de un molde de vidrio con tomate y luego agrega una capa con brócoli, luego una capa de pollo y finalmente una capa de roquefort y queso amarillo;

Use aproximadamente la mitad de cada ingrediente. Agregue un poco de sal y pimienta negra;

Repita una vez más, terminando con el queso amarillo. Mezclar los huevos con la nata y añadir un poco de sal y nuez moscada en polvo. Extiende la mezcla encima de todo. No es necesario cubrir la mezcla, porque hay tanta humedad en los tomates y el brócoli que también se desprenderá;

Cocinar a 200°C durante unos 30 minutos.

FRICASSÉ DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 600 gramos de pechuga de pollo
- ✓ 100 gramos de tocino
- ✓ 1 cucharadita de mostaza cero
- ✓ ½ bote de requesón light
- ✓ ½ caja de crema
- ✓ 1 taza de puré de calabaza
- ✓ 3 aros de cebolla
- ✓ 2 cucharadas de guisantes
- ✓ 300 gramos queso rallado
- ✓ Orégano, sal y pimienta negra recién molida al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Freír el tocino en su propia grasa hasta que esté dorado.

Cuece la calabaza cubierta con agua y sal y las rodajas de cebolla hasta que esté muy suave, escurre el agua de la cocción y pásala a la procesadora;

En una sartén, mezcle el pollo desmenuzado, el puré de calabaza, la mostaza, el tocino, las arvejas (o aceitunas), la crema, el queso rallado y la cuajada;

Agrega con un cucharón el caldo de cocción del pollo, para una textura más líquida;

Sazone con sal, pimienta negra recién molida y orégano;

Gratinar en el horno a 200°C durante 30 minutos.

GRATÍN DE VERDURAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de zanahorias (picadas y cocidas)
- ✓ 1 taza (té) de brócoli en tallos
- ✓ 1 taza de calabacín (picado)
- ✓ 1 taza (té) de coliflor en tallos
- ✓ **Salsa:**
- ✓ 0,5 litros de leche desnatada o bebida vegetal
- ✓ 2 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 0,5 unidad cebolla picada
- ✓ 1 cucharada (postre) de aceite de oliva
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ pimienta negro
- ✓ Nuez moscada



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Mezcle las zanahorias cocidas y las otras verduras crudas en un plato y reserve;

Separa media taza de leche y mezcla con la harina de trigo (o fécula de maíz) hasta formar una crema tersa;

Rehogar la cebolla en aceite de oliva hasta que esté transparente. Agrega el resto de la leche a la olla con la cebolla, lleva a ebullición y baja el fuego;

Poco a poco agregue la crema hecha con el trigo, revolviendo constantemente. Deja que espese hasta el punto deseado. Si lo prefieres, agrega un poco más de leche para que quede más líquido;

Sazone con sal, nuez moscada y pimienta negra;

Coloque sobre las verduras y hornee hasta que estén bien calientes y doradas.

JUAN PEREZOSO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de carne molida
- ✓ 500g de espinacas
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 diente de ajo rallado
- ✓ 5 huevos
- ✓ Cucharada de Mantequilla
- ✓ Una cucharada rasa de sal

MODO DE PREPARO

Coloca la cucharada de mantequilla o aceite en una sartén a fuego alto;

Fríe el ajo hasta que suelte el olor, agrega la cebolla;

Agrega la carne, agrega 1/3 de la sal y fríe hasta que esté dorada;

Agrega la espinaca picada con 1/3 de la sal hasta que se ablande;

Al final, abre un hueco en el medio de la carne, pon ahí un poco de mantequilla y agrega los huevos ya batidos, cocina el huevo por separado con el resto de la sal hasta que se vea revuelto;

Cuando esté listo para servir, mezcle el huevo en el medio con la carne y las espinacas ya cocidas en la sartén.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



HORNO KAFTA

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ ½ taza de harina de arroz
- ✓ ½ cebolla rallada
- ✓ 2 dientes de ajo rallados
- ✓ ½ taza de perejil (picado)
- ✓ 1 cucharada colmada de menta picada
- ✓ Ralladura de la cáscara de un limón siciliano
- ✓ sal y pimienta siria

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 200°C;

En un recipiente coloca la carne molida, la harina de arroz, la cebolla, el ajo, el perejil, la hierbabuena, la pimienta siria y la ralladura de limón;

Mezcla bien todos los ingredientes hasta que estén distribuidos uniformemente;

Ajuste los condimentos con sal y pimienta;

Separe porciones pequeñas (de 2 a 3 cucharadas cada una) y forme palitos de barbacoa;

Llevar al horno por unos 30 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



LOMO CRUJIENTE

INGREDIENTES

- ✓ 2 kg de lomo de cerdo
- ✓ 2 cucharadas de romero
- ✓ 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- ✓ 1/2 cucharadita de sal
- ✓ 1/2 cucharadita de pimienta molida
- ✓ 8 dientes de ajo frescos picados
- ✓ 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón
- ✓ 1/2 cucharadita de pimentón



ACTUACIÓN
08PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-340MINUTOS



MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;

Mezcle los condimentos en un procesador de alimentos;

O, si están muy secas, puedes picarlas a mano en trozos muy finos o triturarlas con un mazo pequeño;

Frote la mezcla de condimentos alrededor de la pieza de lomo, dando preferencia a la parte superior con la capa de grasa;

Envuelve la pieza en papel aluminio, métela en el refrigerador por al menos 4 horas o, de preferencia, déjala toda la noche en el refrigerador;

Después de sacarlo del frigorífico, colocarlo sobre la placa de horno, manteniendo la parte con la capa de grasa hacia arriba, e introducirlo en el horno. Hornear durante 1 hora y ½ o hasta que la temperatura interna de la pieza alcance los 70°C, aproximadamente. Retire el asado del horno y déjelo reposar de 5 a 10 minutos antes de servir.

BATATAS CON CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 1 cebolla
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 2 tazas de camote cocido
- ✓ 2 tazas de carne molida frita
- ✓ 1 cucharada de pasta de tomate natural

MODO DE PREPARO

Sofreír el ajo y la cebolla picada en una sartén con mantequilla;

Ponga el extracto de tomate y mezcle por otros cinco minutos;

Al final de todo poner los demás ingredientes y cocinar por otros cinco minutos hasta obtener la consistencia deseada.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PESCADO ASADO CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de filete de pescado blanco
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 diente de ajo grande
- ✓ 1 espinaca
- ✓ 150 ml de crema agria
- ✓ 200 g de parmesano (o cualquier otro queso que te guste)
- ✓ Sal, pimienta y limón.

MODO DE PREPARO

Sazona los filetes con limón, sal, pimienta del reino y lo que más te guste;

Reservar;

En una sartén, dore la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Agrega las espinacas y déjalas rehogar bien, hasta que comiencen a desmoronarse;

Añadir la nata, la pimienta negra (al gusto) y la sal. Deja que reduzca un poco y apaga;

En un refractario que pueda entrar al horno, riega un poco de aceite de oliva, acomoda los filetes y cubre con la crema de espinacas;

Cubrir la fuente con el parmesano rallado y llevar al horno medio por 25 minutos.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PESCADO EMPANADO

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de lenguado
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de leche
- ✓ 2 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 1/3 taza de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ 1 pizca de pimentón

MODO DE PREPARO

En un recipiente bate los huevos, un poco de sal y la leche;

En un plato mezclar la harina, el parmesano, el pimentón, la pimienta negra y una pizca de sal;

Pasar los filetes por los huevos y luego por la harina;

Ligero para hornear en forma engrasada;

Hornee por 25 minutos o hasta que los filetes estén tiernos y dorados.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



ACONTECIMIENTO ORIENTAL

INGREDIENTES

- ✓ 700 gramos de carne picada en tiras (muslo blando)
- ✓ 1 cucharada de mantequilla o aceite
- ✓ 2 cucharadas de maní tostado o semillas de sésamo tostadas
- ✓ 1 diente de ajo rallado
- ✓ 2 tazas de brócoli cocido o habas, picadas
- ✓ Media zanahoria rallada gruesa
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 cucharadita de jengibre rallado
- ✓ 2 cucharadas de salsa de soja sin azúcar
- ✓ 1 cucharadita de sal



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Ponga la mantequilla o el aceite en una sartén;

Fríe el ajo y el jengibre hasta que huela;

Agregar la carne y sazonar con sal. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave;

Agregue la zanahoria y cocine hasta que esté suave;

Agrega el brócoli o las habas, junto con la salsa de soya;

Mezclar todo y por último poner las dos cucharadas de maní o sésamo;

Caliente todo durante unos dos minutos y apague el fuego.



PALOMITAS DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ ½ cucharadita de pimienta molida

MODO DE PREPARO

Precaliente el horno a temperatura media;

Corta la coliflor en trozos del tamaño que prefieras;

Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle para que los floretes de coliflor reciban el aceite y la sazón;

Cubra una bandeja de metal con papel pergamino;

Distribuya las láminas de manera uniforme y hornee durante 45 minutos, teniendo cuidado de voltear las láminas cada 15 minutos para que estén doradas y crujientes.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PIZZA EN BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 2 berenjenas grandes, cortadas por la mitad a lo largo
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 4 tomates cortados en rodajas finas
- ✓ 150 g de bolas de mozzarella de búfala (cortadas en rodajas medianas)
- ✓ ½ taza de hojas de albahaca
- ✓ 1 cucharadita de sal.

MODO DE PREPARO

Engrasa un molde y coloca las berenjenas cortadas, acomodándolas de manera que no se superpongan entre sí;

Regar las berenjenas con 3 cucharadas de aceite de oliva y hornear en horno precalentado;

Dejar por 25 minutos o hasta que las berenjenas estén blandas;

Retira las berenjenas del horno y cubre con el jitomate y la mozzarella y regresa al horno por cinco minutos o hasta que el queso se derrita;

Apaga y cubre las berenjenas listas con las hojas de albahaca;

Regar con el resto del aceite de oliva y servir a continuación.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



KIBBE DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 800 gramos de calabaza pelada y troceada
- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ½ taza (té) de perejil picado
- ✓ 1 taza (agua) agua
- ✓ 1 cucharadita de canela molida (opcional)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén coloca la calabaza, el ajo, la sal, la pimienta, un poco de agua y la carne molida;

Deja que se cocine a fuego medio durante unos 10 a 15 minutos hasta que la calabaza esté tierna y la carne bien cocida;

Rompe un poco la calabaza con ayuda de una cuchara;

Póngalo en una fuente y llévelo al horno para gratinar;

La canela es opcional y le da un toque especial;

Agregue el perejil y sirva caliente.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



KIBE DE QUINOA

INGREDIENTES

- ✓ 1/3 taza de quinua cocida
- ✓ 1 taza de agua
- ✓ 400 g de carne picada magra
- ✓ 1/2 cebolla mediana
- ✓ menta
- ✓ Sal y pimienta siria o negra

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 260°C;

Picar la cebolla con la hierbabuena;

Coloca la mezcla de quinua, cebolla y menta, y la carne molida en un tazón;

Mezcla todo y sazona al gusto;

Colocar la masa en una fuente engrasada y hornear durante unos 30 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CARNE ASADA CASERA

INGREDIENTES

- ✓ 1 parte en lagarto (aproximadamente 1 kg)
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharadita de pimentón
- ✓ 1 cucharadita de mostaza sin azúcar
- ✓ pimienta y tomillo
- ✓

MODO DE PREPARO

Sazona la lagartija con los demás ingredientes y déjala macerando en la heladera por lo menos dos horas;

En una sartén de fondo grueso dorar la lagartija por todos lados;

Llevar a horno precalentado a 200°C y hornear por 15 minutos;

Retire del horno y deje enfriar;

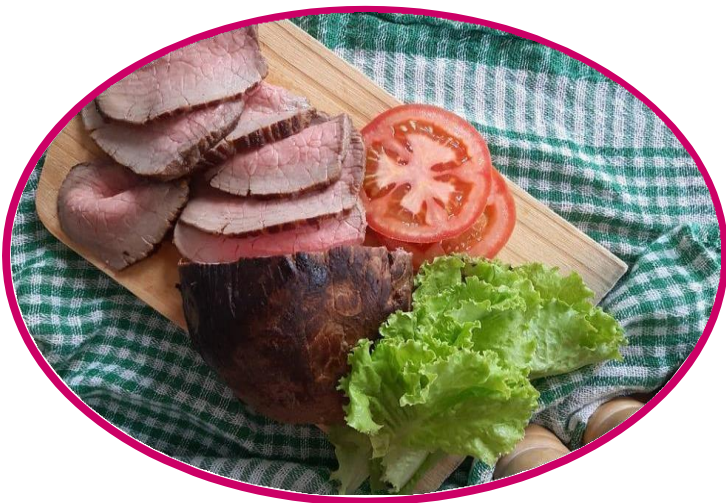
Cortar en rodajas muy finas.



ACTUACIÓN
06PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



ENSALADA ASIÁTICA DE COLADA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino rallado
- ✓ 1/2 taza (té) de cebolla blanca rallada
- ✓ 50 g de col roja rallada
- ✓ 50 g de col blanca rallada
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ✓ Sal y pimienta en escamas al gusto

MODO DE PREPARO

Batir el jugo de limón, el vinagre y la sal y reservar;

Coloca las verduras ralladas en un bol y agrega la mezcla líquida y remueve bien;

Espolvorear con el pimienta rojo sobre la ensalada y poner un chorrito de aceite de oliva;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



ENSALADA CALIFORNIANA

INGREDIENTES

- ✓ Lechuga
- ✓ berro (sin tallos)
- ✓ Mango (Tomy)
- ✓ Palta
- ✓ Huevo Cocido (1 por persona)
- ✓ Tomate
- ✓ Palmito
- ✓ Maíz
- ✓ 1 filete de pollo

MODO DE PREPARO

Sazone el pollo con sal, pimienta negra y aceite de oliva, fríalo en una sartén antiadherente, córtelo en rodajas y reserve;

Lavar y picar la lechuga americana con las manos para forrar el fondo del plato, echar por encima las hojas de berro;

Corta el mango y el aguacate en cubos pequeños y échalos sobre el berro y luego echa los elotes cocidos;

Cuece el huevo durante unos 7 minutos, pélalo y córtalo en rodajas y colócalo a un lado del plato;

Una vez que el pollo se haya enfriado un poco, colóquelo a un lado del plato. y servir con aceite de oliva, sal, vinagre balsámico o limón.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE QUESO CAPRESE

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de rúcula
- ✓ 2 jitomates cortados en cubos medianos
- ✓ 100 gramos de queso de tu elección cortado en cubos medianos
- ✓ Jugo puro de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Separar las hojas del tallo y lavar bien;

No olvides remojar la rúcula y los tomates en 1 litro de agua con 1 cucharada de lejía o hipoclorito de sodio durante 15 minutos;

Lavar bien la rúcula y los tomates, picar las hojas con las manos y reservar en un bol;

Corta los tomates y el queso en cubos medianos;

Acompaña la rúcula y sazona con el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal;

Sirva de inmediato;

Si lo desea, acompañe con una carne a la parrilla.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



ENSALADA CAPRESE CON BURRATA Y PESTO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 burrata de 150-200g
- ✓ 1 puñado de hojas de albahaca
- ✓ Aceite de oliva, sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Para armar la ensalada, corte los jitomates en rodajas y dispóngalos en un plato;

Ponga la burrata en trozos, las hojas de albahaca y sazone con aceite de oliva, sal y pimienta;

Termina con tu salsa favorita y sirve.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



ENSALADA DE AGUACATE Y BERROS

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 1 bulbo de hinojo
- ✓ 1 manojo de berros
- ✓ 3 tazas de tomates cherry (a la mitad)
- ✓ 2 Cucharaditas de Orégano Seco
- ✓ Jugo puro de 1/2 limón
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte el berro y la hierba dulce con agua corriente;

Cortarlos por la mitad a lo largo y luego en rodajas finas, dejando las hojas sueltas de berro;

Reservar;

Corta el aguacate en cubos;

Reservar;

Disponer todos los ingredientes en un bol, rociar con el jugo de limón, sazonar con sal y mezclar suavemente;

Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE AGUACATE CON POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes (200 g) de pollo
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de jengibre (rallado)
- ✓ 1 cucharada de romero fresco
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva (o aceite de coco) para asar
- ✓ 1 plato (postre) de hojas variadas (rúcula y lechuga lisa, rizada y americana)
- ✓ 1/2 aguacate firme cortado en tiras
- ✓ 8 tomates cherry cortados por la mitad



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS

MODO DE PREPARO

Condimento para ensaladas, 1 cucharada (postre) de aceite de oliva virgen extra Vinagre balsámico (o limón);

Parte el pollo por la mitad, a lo largo, de manera que los filetes queden más bajos, y córtalo en tiras;

Agrega la sal, la ralladura de limón, el jengibre y el romero y deja reposar por lo menos 15 minutos;

parrilla en uno cacerola

antiadherente engrasado con aceite de oliva (o aceite de coco) y reservar;

Arma la ensalada: en el plato, coloca el pollo, las hojas, el aguacate y los tomates;

Sazonar con aceite, vinagre y sal y espolvorear con chía.



ENSALADA DE HINOJO CON AGUACATE Y CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 1 bulbo de hinojo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate cherry
- ✓ 2 Cucharaditas de Orégano Seco
- ✓ Jugo puro de 1/2 limón
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

Lave los bulbos de hinojo, córtelos por la mitad a lo largo y luego córtelos en rodajas finas. Exprime el limón;

Pelar y picar la cebolla. Abra el aguacate, retire el hueso, córtelo en rodajas e inmediatamente rocíe con 1/2 cucharadita de jugo de limón. Cortar y quitar las semillas al tomate;

Pelar los camarones. Disponer las verduras en una ensaladera o plato de presentación. Añadir los langostinos, que se pueden asar a la parrilla;

En un tazón, vierta el jugo de limón restante, el aceite de oliva, la sal, la pimienta;

Batir y verter el condimento sobre la Ensalada de Hinojo con Aguacate y Camarones.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE PIÑA CON UVAS- Pasas

INGREDIENTES

- ✓ 1 repollo
- ✓ 1 piña
- ✓ 250g crema ligera
- ✓ pasas al gusto
- ✓ 1 cebolla

MODO DE PREPARO

En una cacerola hervir agua;

Pica finamente el repollo y agrégalo al agua cuando esté hirviendo, déjalo en el fuego por 1 minuto aproximadamente, retíralo del agua y déjalo secar;

Picar la piña en cubos pequeños, llevar a fuego bajo con 3 cucharadas de azúcar y dejar al fuego sin dejar que la piña se ablande, retirar del fuego y dejar enfriar;

Mezcla el repollo cocido con la piña, agrega la crema y las pasas;

Refrigerar y servir frío.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 10 hojas de lechuga
- ✓ 120 g de queso mozzarella
- ✓ 3 tomates sin semillas
- ✓ 1/2 manojo de menta fresca
- ✓ 1/2 manojo de perejil
- ✓ 1 pepino pequeño
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta el queso, el tomate, el pepino en cubos y la lechuga en tiras;

Disponer en un recipiente y agregar la menta picada y el perejil;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Mezcle bien y rocíe aceite de oliva y jugo de limón por encima;

Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



ENSALADA DE ATÚN CON ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de atún enlatado (té)
- ✓ 1/2 taza (té) de mayonesa light
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light
- ✓ 1 cucharada de alcaparras
- ✓ 1/2 ajo finamente picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ vinagre al gusto

MODO DE PREPARO

Ecurrir toda el agua de atún;

Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue un poco de vinagre;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



ENSALADA PRIMAVERA DE ALFAFA

INGREDIENTES

- ✓ 8 hojas de lechuga planas
- ✓ 250 g de brotes de alfalfa
- ✓ 1 pepino grande cortado en cubitos
- ✓ 3 tallos de apio picados
- ✓ 4 cucharadas de semillas de lino
- ✓ triturado
- ✓ 1 Cucharadita (sopa) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de vinagre
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl distribuye las hojas de lechuga picadas;

Agregue y mezcle el apio, el pepino y los brotes de alfalfa lavados con la lechuga;

Espolvorea la linaza triturada por encima y rocía con el vinagre y el aceite de oliva;

Mezclar bien, sazonar y servir luego;

Buena comida.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 600g de Lechuga Lechuga
- ✓ 4 cucharaditas de vinagre
- ✓ estragón al gusto
- ✓ 220 g de gambas rosadas
- ✓ 4 Huevos Cocidos
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Despegar las hojas de lechuga rizadas, lavarlas y escurrirlas bien;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa bien los camarones;

Se sazona con sal y pimienta negro al gusto;

Retirar del fuego y dejar enfriar;

En un recipiente mezcla la lechuga rizada, el estragón y los camarones;

Pela los huevos cocidos, córtalos por la mitad y mézclalos con la ensalada de camarones;

Sazone con sal, aceite de oliva y vinagre al gusto.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



ENSALADA DE CAMARONES Y PERAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada llena de alcaparras
- ✓ 1 diente de ajo crudo
- ✓ 500g de gambas crudas
- ✓ jengibre al gusto
- ✓ 1/2 taza de albahaca (cruda)
- ✓ 2 unidades medianas de Pera
- ✓ 1 unidad mediana de Lechugas planas
- ✓ 1 trozo pequeño de lechuga iceberg
- ✓ 1 cuchara (de café) de sal refinada
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 unidad de limón
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado ligero
- ✓ Pimienta blanca en polvo
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Sazone las gambas con limón, jengibre, pimienta negra y sal;

Calentar el aceite de coco en una sartén y dorar las gambas;

En una ensaladera o refractario, disponer las hojas de lechuga;

Repartir las gambas y las peras troceadas sobre las hojas;

Reservar;

Licúa las hojas de albahaca, el ajo, el aceite de oliva, las alcaparras y el queso en un procesador de alimentos hasta obtener una salsa homogénea;

Distribuya el aderezo sobre la ensalada;

Atender.

ENSALADA DE ZANAHORIA CON VINAGRE Y ANACARDOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 y ½ cucharada de vinagre balsámico
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ ¼ taza de anacardos (té)
- ✓ 2 ramitas de perejil
- ✓ Sal y pimienta negra recién molida al gusto



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Pele las zanahorias y deseche la cáscara;

Aún con el pelador de verduras, haz rodajas finas y largas. (Si lo prefiere, corte las tiras con un cuchillo);

Transferir a un tazón;

Lavar, secar y picar finamente el perejil. Picar en trozos grandes los anacardos;

Sobre la tabla, ama el diente de ajo con el lado de la hoja del cuchillo;

Deseche la cáscara y transfírela a un recipiente de vidrio con tapa;

Agregue el aceite de oliva, el vinagre balsámico y el perejil picado;

Sazone con sal y pimienta negra al gusto, cubra y agite bien para mezclar;

Abre la olla y deseche el diente de ajo;

Solo se usa para dar sabor a la salsa;

Rocíe la salsa sobre las tiras de zanahoria y mezcle bien, transfiera a un plato, agregue los anacardos picados y sirva a continuación.

ENSALADA DE CHUCHU CON ATUN

INGREDIENTES

- ✓ 2 chuchus pequeños
- ✓ 100g Atún en Aceite
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 6 tomates cherry
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y Vinagre al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pele el chayote, córtelo por la mitad, retire el corazón y cocínelo en agua hasta que esté suave;

Retirar del fuego y dejar enfriar;

En un recipiente, mezcle bien el atún, la cebolla picada, los tomates cherry y el chayote;

Sazone con sal, pimienta del reino y orégano al gusto;

Mezclar bien;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre al gusto.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE ESCROLA CON BRUJO

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas (té) de escarola
- ✓ 3 tazas (té) de berros
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Lavar bien las escarolas y los berros y trocearlos;

En una ensaladera, colocar la escarola, los berros, el tomate y mezclar;

Sazone con sal, vinagre de sidra de manzana y rocíe con aceite de oliva encima;

Mezclar y servir luego.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



ENSALADA DE ESPINACAS CON PESCADO

INGREDIENTES

- ✓ 700 g de espinacas
- ✓ 320g de pescado ahumado
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ vinagre al gusto
- ✓ 1 naranja
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee el pescado ahumado cortado en rodajas por aproximadamente 3 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloque las hojas de espinaca lavadas en un recipiente y coloque encima el pescado ahumado junto con trozos de naranja;

Rocíe la ensalada con vinagre y mostaza;

Mezclar bien.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE HOJAS VERDES CON HUEVOS

INGREDIENTES

- ✓ Lechuga Crujiente al gusto
- ✓ rúcula al gusto
- ✓ berros al gusto
- ✓ Chips de queso parmesano
- ✓ 120 g de tocino cortado en cubitos
- ✓ 2 huevos
- ✓ 50g de tocino
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



MODO DE PREPARO

Saltea el tocino en una sartén hasta que esté muy crocante;

Reservar;

En una cacerola, colocar el huevo en la cáscara, cubrir con agua y llevar a ebullición. Después de que hierva el agua, déjala en el fuego por otros 3 minutos;

Retire la cáscara de los huevos, córtelos por la mitad y reserve;

Disponer en un recipiente la lechuga, la rúcula y los berros picados;

Agrega los huevos y el tocino en cubos;

Sazone con sal, pimienta del reino y aceite de oliva al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.

ENSALADA DE MANZANA CON PASAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 manzanas verdes
- ✓ 1/2 limón
- ✓ 2 tazas de pasas negras y blancas
- ✓ 2 tazas de yogur natural (desnatado)
- ✓ 2 cucharadas de menta (picada)
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Lavar bien las manzanas y quitarles el corazón;

Déjalos con la cáscara y córtalos en rodajas finas;

Riegue las rodajas con el jugo de limón y colóquelas en una ensaladera;

Recoger las pasas y reservar;

Mezcla el yogur con la hierbabuena y reserva con sal;

Regar las manzanas con la salsa de yogur y servir a continuación.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



ENSALADA CASERA DE MAYONESA

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 1 huevo crudo
- ✓ Aceite de Canola
- ✓ 1/2 banda de limón
- ✓ Cebollín y sal al gusto
- ✓ 5 papas
- ✓ 50 ml de aceite de canola

MODO DE PREPARO

Separar las yemas y las claras de los huevos cocidos;

Coloque las claras de huevo picadas en cubos junto a las papas;

En un plato amasar las yemas cocidas y agregar la yema cruda, solo la yema cruda;

Mezcla las yemas de huevo cocidas con la yema de huevo cruda hasta formar una papilla;

Luego agregue el aceite de canola poco a poco, mezclando con un tenedor o una cuchara en una sola dirección (la cantidad de aceite dependerá de la cantidad de mayonesa que necesite);

Cuando la cantidad sea satisfactoria, agregue el limón;

Exprime media tira de limón, agrega sal al gusto y sigue mezclando;

Pruebe el sabor y vea si es bueno;

Cuando esté listo, con la cantidad que prefieras, sazona las papas con aceite de oliva y sal y mezcla la mayonesa;

Para terminar, corta la cebolla al gusto y échala en la ensalada.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



ENSALADA DE ALBAHACA

INGREDIENTES

- ✓ 6 hojas de albahaca
- ✓ 22 hojas de rúcula
- ✓ 3 Rebanadas de Mozzarella de Búfala o Burrata
- ✓ 1 tomate en rodajas
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y Vinagre al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Picar en trozos grandes las hojas de albahaca y la rúcula;

En un recipiente colocar en el centro la albahaca, la rúcula, la mozzarella de búfala en rodajas o burrata y el tomate en rodajas;

Sazone con sal y mezcle bien;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE MIL GRANOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de garbanzos
- ✓ 1 taza de lentejas
- ✓ 1 cucharada de sésamo
- ✓ 1 cucharada de semillas de calabaza sin cáscara
- ✓ 1 cucharada de semilla de girasol
- ✓ 1 taza de tomates cherry

MODO DE PREPARO

Remoje los garbanzos y las lentejas durante 12 horas;

Escorra y cocine cada uno de los granos por separado en agua limpia;

Después de hervir, cuente 1 minuto para las lentejas y 10 minutos para los garbanzos;

Deben estar enteros y no demasiado blandos;

Corre y reserva;

En una sartén (sin aceite) tueste ligeramente las semillas de sésamo, calabaza y girasol;

En un bol, mezclar todos los ingredientes y salpimentar al momento de servir.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



ENSALADA DE HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 5 huevos cocidos
- ✓ 3 tomates medianos
- ✓ 1 pepino mediano
- ✓ 1 cucharadita de mostaza sin azúcar
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 cucharada de cebollín
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Vinagre de sidra de manzana y sal al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece los huevos y después de que estén cocidos, retíralos del agua y déjalos enfriar;

Cuando ya estén fríos, quita la cáscara y corta los huevos por la mitad;

Reservar;

Corta los tomates y el pepino en rodajas finas;

Coloca los huevos en una ensaladera y agrega los tomates y el pepino encima;

En un bol ponemos el vinagre, la sal, el aceite de oliva y la mostaza. Mezclar bien y colocar sobre la ensalada;

Espolvorea las cebolletas y el perejil sobre la ensalada;

Llévalo a la nevera y déjalo al gusto unos 20 minutos.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



ENSALADA DE PULPO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de pulpo fresco y limpio
- ✓ 2 cebollas picadas
- ✓ Perejil, cebollino y cebollino verde al gusto
- ✓ 1/2 taza (té) de vinagre balsámico
- ✓ 1 pimiento picado
- ✓ 2 tomates cortados en cubitos
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MODO DE PREPARO

Limpiar el pulpo, y colocarlo en una cacerola con agua hirviendo;

Déjalo al fuego unos 2 minutos (no lo dejes demasiado para que el pulpo no se endurezca);

Retirar del fuego y dejar enfriar;

Corta el pulpo en trozos pequeños y colócalo en un recipiente;

Agregar la cebolla picada, el tomate, el pimiento, el perejil, el cebollín, el olor verde y mezclar bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre y mezcle bien.

ENSALADA DE QUINOA CON MANZANAS

INGREDIENTES

- ✓ 500g de quinoa en granos
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 2 piezas de cebolla morada picada
- ✓ 2 piezas de manzana verde, en cubitos
- ✓ 250 g de zanahoria rallada
- ✓ 25 g de linaza
- ✓ 250 g de pasas negras
- ✓ 30 ml de jugo de limón puro
- ✓ 30ml de vinagre blanco
- ✓ 70ml de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 cucharada(s) de sal
- ✓ 150 g de almendras laminadas
- ✓ Perejil para espolvorear por encima

MODO DE PREPARO

Cocine la quinua en el agua hasta que el agua se seque o hasta que la quinua esté cocida;

Drene la caja de agua;

Mezcla todos los ingredientes y ponlo a congelar;

Espolvorea perejil por encima y sirve.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



ENSALADA DE COL CON CHUCHU

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 repollo
- ✓ 1 chayote
- ✓ 10 tomates cherry
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1/2 pimiento
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 1 bote de yogur natural sin sabor
- ✓ 1 jugo de limón

MODO DE PREPARO

Primero mezcle los sólidos, luego agregue el jugo de limón y rocíe con aceite de oliva y sal al gusto;

Si lo desea, agregue maíz y pasas;

Coloca el yogur natural sobre la ensalada;

Ahora consiéntete.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



ENSALADA DE ARUCULA CON TOMATES

INGREDIENTES

- ✓ 5 tazas de hojas de rúcula
- ✓ 1 aguacate mediano cortado en rodajas
- ✓ 2 tomates en rodajas
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una fuente, mezcle las hojas de rúcula y los tomates picados;

Sazonar con sal al gusto;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre de sidra de manzana encima;

Mezclar bien;

Agregue las rodajas de aguacate, mezcle con cuidado para que el aguacate no se deshaga.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE SALMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de salmón a la parrilla
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1/2 manojo de lechuga rizada
- ✓ 1/2 de lechuga iceberg
- ✓ 1/2 manojo de rúcula
- ✓ 1/2 paquete de achicoria
- ✓ 1 taza de Mozzarella (té)
- ✓ 1 taza de tomate seco (té)
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra, sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes de salmón y sazona con sal, pimienta negra y limón;

Desechar trozos gruesos de salmón y reservar;

En un recipiente acomoda las hojas, la mozzarella, el tomate seco y los chips de salmón;

Rocíe con jugo de limón y aceite de oliva en la parte superior.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE SARDINA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Lata de Sardinas en Aceite
- ✓ 1 cebolla pequeña en tiras
- ✓ 1 tomate pequeño sin semillas cortado en tiras
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Aceitunas Verdes cortadas en rodajas
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano Seco
- ✓ 1 lechuga iceberg pequeña
- ✓ vinagre al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Retire las espinas de las sardinas en aceite, córtelas en trozos más pequeños y reserve junto al aceite;

En un recipiente colocar la cebolla, el tomate, las aceitunas, el perejil, el orégano, la sal, la pimienta del reino, el vinagre y las sardinas reservadas con aceite y mezclar suavemente;

Cubra y refrigere por 30 minutos;

En una fuente disponemos las lechugas y repartimos la mezcla de sardinas reservada de la nevera.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA FLORIDA DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de atun
- ✓ 10 hojas de lechuga
- ✓ 1 ud tomate en rodajas
- ✓ 6 unidades flores comestibles
- ✓ 1 rama de orégano fresco
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ sal
- ✓ pimienta negro
- ✓

MODO DE PREPARO

Haz una cama con las hojas de lechuga;

Coloca los tomates en rodajas y sazona con sal y pimienta;

Agrega el orégano y el atún encima;

Coloca las flores para decorar el plato.
Rociar con un chorrito de aceite de oliva.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de queso blanco en dados
- ✓ 1 lechuga
- ✓ 1 tomate mediano
- ✓ 1 pepino pequeño
- ✓ 1/2 cebolla roja
- ✓ 10 aceitunas
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y Vinagre al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS

MODO DE PREPARO

Corta la cebolla en rodajas y déjala reposar en un recipiente con agua y hielo;

Cortar el tomate en cubos, el pepino en rodajas y la lechuga;

Escurre la cebolla, colócala en un recipiente junto con el jitomate, el pepino, la lechuga, las aceitunas y el queso picado;

Sazone con sal, pimienta del reino y orégano al gusto;

Mezclar bien;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre al gusto;

Servir entonces y Buena comida.



ENSALADA DE PRIMAVERA

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de lechuga plana
- ✓ 1 manojo de berros
- ✓ 2 tomates en tiras
- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 1 pepino en tiras
- ✓ 1 Chuchu en tiras
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y Vinagre al gusto
- ✓ Sal a gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS

MODO DE PREPARO

Pele el chayote, córtelo por la mitad, retire el corazón y cocine en agua hasta que esté suave;

Retirar del fuego y dejar enfriar;

Cuece los huevos y córtalos en 4 partes;

Picar la lechuga y los berros en trozos grandes;

Pique los tomates en cubos y los pepinos en tiras;

Coloca los ingredientes en un recipiente y sazona con sal al gusto;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre al gusto.



ENSALADA DE CARNE ASADA

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza (té) de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 4 limones (jugo solamente)
- ✓ 1/4 taza de cebolla (picada)
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cucharadita de mostaza en polvo
- ✓ 1/2 kg de carne (filet mignon, solomillo)
- ✓ 2 platos de postre de verduras de hoja verde (rúcula, berros)
- ✓ 1 aguacate pequeño cortado en cubos
- ✓ 1/2 taza de tomate cherry (té)
- ✓ 1 pimiento amarillo cortado en cubos
- ✓ 1/2 taza de mayonesa (té)
- ✓ 1 cucharada de agua
- ✓ 2 cucharadas de cilantro fresco



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Corta los tomates por la mitad y luego en rodajas laterales de aproximadamente 1,5 cm de ancho;

Cortar la cebolla por la mitad y luego en rodajas laterales muy finas;

Cortar el pepino en rodajas muy gruesas. Si lo desea, puede quitar el caparazón;

Cortar el pimiento rojo por la mitad, quitar las semillas y los filamentos blancos y cortar en trozos muy finos;

Corta el queso feta en cubos, o si lo prefieres, coloca una rebanada gruesa por persona encima de la ensalada;

En uno bol, Fósforo suavemente los ingredientes;

Sazone todo con mucho aceite de oliva, sal, vinagre de manzana y orégano.

SALMÓN AL PESTO

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de salmón con piel por un lado
- ✓ 4 cucharadas colmadas de pesto
- ✓ 4 tomates
- ✓ 2 cucharadas de almendras fileteadas o en copos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ sal y pimienta negra

MODO DE PREPARO

Calentar el horno a 200°C;

Coloque el salmón, con la piel hacia abajo, en una fuente para horno;

Añadir sal y pimienta espolvorear el pesto por encima y luego las almendras Cortar los tomates en rodajas y esparcir alrededor del salmón untar el aceite de oliva por encima Dejar en el horno durante unos 20-25 minutos hasta que esté hecho (un color rosa más claro);

PERO tenga cuidado de no pasarse, Pruébalo abriendo un poco el pescado en el lugar más grueso, si se pasa se secará;

Recuerda también que al sacarlo, el pescado seguirá cocinándose unos minutos;

Sirva con ensalada y/o puré de coliflor.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



SALMÓN CON SALSA

INGREDIENTES

- ✓ 300g salmón con piel
- ✓ sal + pimienta negra **Salsa**
- ✓ 2 cucharadas de mayonesa
- ✓ 2 cucharadas de yogur
- ✓ 2 cucharadas de eneldo picado
- ✓ Jugo de 1/2 limón siciliano (depende de tu gusto)
- ✓ sal + pimienta negra

MODO DE PREPARO

Agrega sal y pimienta al salmón;

Coloque el salmón en una sartén con mantequilla y deje que el lado sin piel se dore a temperatura media, luego voltee y cocine hasta que esté medio;

No te excedas para que el pescado no se seque;

Mezcla todos los ingredientes para la salsa y sirve con el pescado, el puré de coliflor y una ensalada.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



SOPA DE MOLLEJAS AUDAZING

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de molleja
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 zanahoria, pelada y picada
- ✓ 4 calabacines picados
- ✓ 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 apio picado
- ✓ 2 tazas (té) de caldo de res
- ✓ 4 tazas de agua (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con la mantequilla, sofreír bien las mollejas hasta que estén doradas;

Agrega los calabacines, las zanahorias, el ajo y el apio;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Cocine por unos 5 minutos;

Añadir el caldo de carne y el agua y llevar a ebullición;

Después de hervir, reduzca el fuego y déjelo cocinar por 1 hora;

Golpea la sal si es necesario y sirve a continuación.



SOPA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 3 zanahorias grandes
- ✓ 1 trozo pequeño de jengibre (alrededor de 1,5 cm)
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños y cocina en una sartén con agua hasta que estén muy suaves;

Después de que estén cocidos, póngalos en una licuadora junto con el jengibre y bata hasta obtener una mezcla homogénea;

Colocar en un recipiente o plato y sazonar con sal y pimienta al gusto;

Rociar con aceite de oliva y espolvorear con perejil picado por encima.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



Sopa CREMOSA de calabacín con REPOLLO

INGREDIENTES

- ✓ 4 calabacines picados
- ✓ 4 hojas de col rizada
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 cucharadas de queso Cheam
- ✓ 3 tazas de agua (té)
- ✓ ½ taza (té) de chile verde picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte las hojas de col y córtelas finamente;

Reservar;

En una sartén, caliente el aceite de oliva y dore el ajo;

Agrega las calabacitas y sazona con sal y pimienta;

Mezclar bien y agregar el agua;

Cuando empiece a hervir, baja el fuego y deja cocinar hasta que el calabacín esté tierno;

Bate todo el contenido de la sartén en una licuadora y regresa a la sartén;

Mezclar el queso crema y luego el repollo picado;

Terminar espolvoreando el olor verde por encima.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SOPA CREMOSA DE POLLO CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de pollo cocido y desmenuzado
- ✓ 250 g de tocino cortado en cubitos
- ✓ 2 chayotes grandes picados
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 1 cucharada (de postre) de chimichurri
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece los chayotes hasta que estén suaves y luego licúalos en una licuadora con 400ml de agua;

Reservar;

En una sartén sofreír el tocino en su propia grasa;

Agrega el ajo, el pollo desmenuzado y saltea por 5 min;

Vierta la crema de chayote y agregue el chimichurri, queso crema, sal y pimienta negra al gusto;

Dejamos cocer a fuego lento hasta que alcance el punto deseado.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



SOPA CREMOSA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 3 zanahorias grandes
- ✓ 1 trozo pequeño de jengibre (alrededor de 1,5 cm)
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS

MODO DE PREPARO

Corta la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños y cocina en una sartén con agua hasta que estén muy suaves;

Después de que estén cocidos, póngalos en una licuadora junto con el jengibre y bata hasta obtener una mezcla homogénea;

Colocar en un recipiente o plato y sazonar con sal y pimienta al gusto;

Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con perejil picado encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



SOPA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas de puré de calabaza en cubitos
- ✓ ½ taza de tocino
- ✓ 1 taza de espinacas cocidas picadas
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ ¼ de cebolla rebanada
- ✓ 3 cucharadas de crema agria

MODO DE PREPARO

En una cacerola, cubra la calabaza picada con agua, agregue las rodajas de cebolla y sazone con sal y pimienta al gusto;

Cocine hasta que la calabaza esté suave. Escurra la calabaza, guarde el líquido de cocción y transfírala a una licuadora o procesador de alimentos para hacer puré;

Fríe el tocino en la sartén, agrega el ajo machacado hasta dorar, agrega las espinacas, luego el puré de calabaza;

Añadir poco a poco el agua de cocción de la calabaza hasta que alcance la consistencia ideal y terminar con la nata para dar cremosidad.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



SOPA DE CALABAZA CON CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabaza picada
- ✓ 600g de patito
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 cebolla finamente picada
- ✓ Hojas de albahaca fresca al gusto
- ✓ 3 tazas de agua (té)
- ✓ ½ taza de perejil (picado)
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente la mantequilla y dore la cebolla;

Agregue la carne y saltee hasta que esté dorada;

Agrega las calabacitas, las hojas de albahaca y sazona con sal y pepperoni;

Mezclar bien y agregar el agua;

Cuando empiece a hervir, baja el fuego y deja cocer a fuego lento durante 50 minutos.

Después de la cocción, golpee la sal y mezcle el perejil picado.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70MINUTOS



Sopa De Calabacín Con Mollejas

INGREDIENTES

- ✓ 4 calabacines picados
- ✓ 400 g de mollejas limpias
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ ½ pimiento verde finamente picado
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ ½ taza (té) de chile verde picado
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente el aceite de oliva y dore el ajo;

Agrega las mollejas y saltea bien;

Agrega la calabacita, el pimiento morrón y sazona con sal y pimienta molida;

Dar un sofrito corto, cubrir con agua y cuando empiece a hervir bajar el fuego y dejar cocinar por 60 min;

Después de cocinar, verifique si necesita un poco más de sal y mezcle el olor verde.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



SOPA DE BERRO

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de berros
- ✓ 1 manojo pequeño de brócoli
- ✓ 1 y 1/2 litro de agua
- ✓ 1/2 taza (té) de caldo de pollo casero
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una cacerola, poner el agua junto con el caldo de pollo, el brócoli y los berros y dejar cocinar hasta que el brócoli esté al dente;

Lleva la mezcla a la licuadora y bate hasta obtener una mezcla homogénea;

Regrese a la sartén y sazone con sal y pimienta al gusto;

Deje cocinar por otros 2 minutos;

Servir entonces y Buena comida.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



SOPA DE ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de espárragos frescos picados
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 cucharadas de caldo de verduras natural en polvo
- ✓ 1 cucharada de manteca de cerdo
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentar la manteca y saltear el ajo;

Agregue los espárragos y saltee por 6 min;

Agrega el caldo de verduras disuelto en 500ml de agua y cocina hasta que los espárragos estén tiernos;

Lleva todo el contenido de la cacerola a una licuadora y bate hasta que quede homogéneo;

Vierta la crema batida en la sartén y agregue la crema y el queso parmesano rallado;

Sazone con sal, pepperoni y apague cuando empiece a hervir.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOPA DE ESPÁRRAGOS CON BACON

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de espárragos frescos picados (2 cm)
- ✓ 250 g de tocino cortado en cubitos
- ✓ 3 chayotes picados
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharada de mejorana picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS

MODO DE PREPARO

Cuece los chuchus y licúalos en 400ml de agua;

Reservar;

En una sartén sofreír el tocino en su propia grasa;

Agrega el ajo y los espárragos, dejándolos sofreír por 15 min;

Agrega el chayote batido, la mejorana, la sal y la pimienta negra;

Mezclar bien y dejar cocer a fuego lento hasta que alcance el punto deseado;

Si lo considera necesario, agregue un poco más de agua y aumente el tiempo de cocción.



SOPA CREMOSA DE CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 cebollas picadas
- ✓ 1/2 Cucharada de Vinagre Balsámico
- ✓ 4 tazas (té) de caldo de pollo casero
- ✓ 1/2 taza de leche de coco (té)
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con la mantequilla, sofreír las cebollas picadas hasta que estén doradas;

Agrega el caldo de pollo y el vinagre balsámico;

dejar cocinar por aproximadamente 15 minutos;

Lleva la mezcla a una licuadora y bate bien hasta crear consistencia;

Regrese la mezcla a la sartén, agregue la leche de coco y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



SOPA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de champiñones (en mitades)
- ✓ 2 aguacates
- ✓ 1 diente de ajo, picado
- ✓ 2 tomates, cortados en cubos
- ✓ 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 2 tazas de agua caliente (té)
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Hojas de Albahaca, Sal y Pimienta Negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla el aguacate, el ajo y el agua caliente en una licuadora y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee los champiñones, la cebolla, el pimiento, los tomates y la albahaca hasta que comiencen a ablandarse y dorarse;

Agrega la mezcla de aguacate y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



SOPA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de espinacas (té)
- ✓ 2 chayotes
- ✓ 2 calabacines medianos
- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo;

Cortar el chayote y la calabacita en cubos y agregar a la sartén;

Ponga agua hirviendo hasta cubrir los ingredientes en la cacerola y cocine hasta que las verduras estén cocidas y blandas;

Lleva la mezcla de la sartén a la licuadora y agrega las espinacas cocidas;

Golpea la licuadora hasta que quede una mezcla homogénea;

Coloca en un bowl y sazona con sal y pimienta al gusto;

¡Listo!



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOPA DE POLLO CON APIO

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de pollo troceado
- ✓ 1 apio picado en ruedas
- ✓ 3 chuchus grandes
- ✓ 1 cucharada de albahaca (postre)
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharada de manteca de cerdo

- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece los chayotes hasta que estén suaves y luego licúalos en una licuadora con 600ml de agua;

En una sartén calentar la manteca y dorar los ajos;

Agregue los cubos de pollo y saltee hasta que estén dorados;

Agregue el apio picado y déjelo saltear unos minutos;

Agrega la crema de chayote, la albahaca, la sal y la pimienta de Jamaica;

Deja que se cocine a fuego medio por 20 min;

Si lo considera necesario, agregue un poco más de agua y aumente el tiempo de cocción.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOPA DE POLLO CON PUERRO

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de pollo troceado
- ✓ 2 piezas de puerro en rodajas
- ✓ 4 chayotes grandes
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 cucharada de manteca de cerdo
- ✓ 1 cucharada (de postre) de chimichurri
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

Cocina los chayotes hasta que estén suaves y luego licúalos en una licuadora con 500ml de agua.

En una sartén, calentar la manteca y dorar la cebolla;

Agregue los cubos de pollo y saltee hasta que estén dorados;

Añadimos el puerro y dejamos cocer unos minutos.

Agrega la crema de chayote, el chimichurri, la sal y el pimiento morrón;

Deja cocinar a fuego medio por 15 min;

Si lo considera necesario, agregue un poco más de agua y aumente el tiempo de cocción.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70 MINUTOS



SOPA DE PAVO

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de pavo cortado en cubitos
- ✓ 4 cebollas rojas picadas
- ✓ 2 zanahorias en rodajas
- ✓ 1 pimiento
- ✓ 4 tomates picados
- ✓ 6 tazas (té) de caldo de pollo
- ✓ 2 tazas de coliflor (té)
- ✓ 5 tazas de repollo picado
- ✓ Aceite de coco, sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee la cebolla, la zanahoria, el pimiento y la coliflor picada hasta que las verduras se ablanden un poco;

Agrega el pavo y deja cocinar hasta que esté bien cocido;

Agrega el caldo de pollo, los tomates, el repollo picado y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deja que se cocine durante unos 15 minutos.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



SOPA DE PAVO CON COL

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de pechuga de pavo en dados
- ✓ 2 cebollas picadas
- ✓ 1 pimiento verde picado
- ✓ 4 tomates picados
- ✓ 2 cucharadas de caldo de pollo natural en polvo
- ✓ 4 tazas de agua (té)
- ✓ 3 hojas de col rizada finamente picadas
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla;

Agrega la pechuga de pavo y deja cocinar hasta que se ablande;

Agregue los tomates, el pimiento, el caldo de pollo en polvo, la col rizada y el agua;

Sazone con sal y pimienta molida;

Una vez que empiece a hervir, baja el fuego y apaga a los 20 minutos.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de tomates picados sin piel y sin semillas
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 2 cucharadas de albahaca
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados;

Agregue el tomate picado y sazone con sal y pimienta al gusto;

Deje cocinar por unos 10 minutos;

Llévalo a una licuadora y bátelo junto con la albahaca hasta formar una mezcla homogénea;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



SOPA DE TOMATE CON CALABRESA

INGREDIENTES

- ✓ 7 tomates picados
- ✓ 2 lonchas de chorizo calabresa picada
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 pizca de pimentón
- ✓ 1 cucharada de albahaca picada
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ ½ pimiento verde picado
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una sartén, calienta el aceite de oliva y fríe el pepperoni;

Retirar y reservar en un plato;

En la misma sartén dorar los ajos con la grasa que sobró del chorizo;

Agrega los tomates, el pimiento, la paprika, la albahaca y sazona con sal y pimienta;

Cubre la mitad con agua y cocina por 15 minutos.

Retirar y llevar a procesar en la licuadora;

Regrese a la sartén, agregue la salchicha de pepperoni y deje que se cocine. durante 10 min o hasta lograr la consistencia deseada.



SOPA ITALIANA

INGREDIENTES

- ✓ 1 salchicha calabresa en cubos
- ✓ 300 g de carne picada
- ✓ 600 g de tomates maduros picados
- ✓ 1 cucharada sopera de orégano
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 3 cucharadas de caldo de res natural en polvo
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 1 pimiento, ramitas de perejil picadas al gusto
- ✓ 1 puerro picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una sartén calienta el aceite y dora el chorizo y la carne molida por 10 minutos;

Agrega los tomates, la cebolla, los pimientos y el ajo;

Mezclar bien y saltear durante otros 5 min;

Diluir el caldo en polvo en 100ml de agua y agregar a la cacerola;

Tempera con sal, pimienta del reino al gusto;

Tape la cacerola y cocine a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agrega el orégano, el perejil y deja cocinar por otros 20 min;

Si lo desea, espolvoree queso encima.

SOPA MEDITERRANEA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pimiento rojo picado
- ✓ 7 tomates maduros picados
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 cucharadas de albahaca
- ✓ 1 cucharada de romero (postre)
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ ½ chile sin semillas
- ✓ 3 cucharadas de crema
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, sofreír el ajo en aceite de oliva;

Luego agregue las hojas de albahaca y saltee hasta que se ablanden;

Agrega los tomates, el pimiento morrón y deja cocinar por 10 min;

Retire la mitad del guiso y golpee la licuadora junto con la pimienta;

Regrese a la sartén, luego agregue la crema y sazone con sal y romero.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



SOPA VERDE BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 500 ml de caldo de res casero
- ✓ 2 dientes de ajo rebanados
- ✓ 1 trozo pequeño de jengibre
- ✓ 1/2 Cucharadita de Cúrcuma en Polvo
- ✓ 200 g de calabacín en rodajas
- ✓ 85g de brócoli
- ✓ 100g de col rizada troceada
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal a gusto



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS

MODO DE PREPARO

En una cacerola, ponga tres cucharadas de agua;

Agregue el ajo, el jengibre, la cúrcuma y la sal y saltee por dos minutos;

Agregue el calabacín y cocine por tres minutos;

Agregue el caldo de carne y deje hervir por otros tres minutos;

Agrega el brócoli, la col rizada y el jugo de lima;

Deja que se cocine por cuatro minutos o hasta que las verduras estén blandas;

Retire del fuego y agregue el perejil;

Vierte todo en la licuadora y bate hasta obtener una mezcla homogénea.



SOUFL DE PUERRO

INGREDIENTES

- ✓ 4 puerros
- ✓ 2 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ 500 ml de agua
- ✓ 6 huevos
- ✓ ½ taza de queso rallado

MODO DE PREPARO

Cortar el puerro en rodajas finas;

Freír en una sartén con un poco de mantequilla;

Añadir el agua y la nata, remover hasta que se caliente pero no llevar a ebullición, añadir las yemas y seguir mezclando sin que hierva;

Después de que espese, bata las claras de huevo a nieve y agregue a la mezcla;

Colocar en un molde engrasado, espolvorear con el queso y hornear a 210°C durante 30 minutos.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOFLE DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de espinacas cocidas
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de maracuyá
- ✓ 1/2 taza (té) de semillas de Girasol molidas sin cáscara
- ✓ 5 huevos
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Bate estos ingredientes en un bol para hacer la masa;

Agregue las espinacas cocidas (puede agregar un poco del caldo, si lo tiene);

Mezclar muy bien en la masa;

Agregue el bicarbonato de sodio y revuelva suavemente;

Unir un pan de forma rectangular, o redondo pequeño con aceite y salpimentar el Sésamo;

Vierta la masa de soufflé en el molde y hornee por 30 minutos en el horno precalentado.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



TARTAR DE SALMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de salmón crudo cortado en cubitos
- ✓ jugo de un limon
- ✓ Dos cucharadas de alcaparras
- ✓ ajo medio machacado
- ✓ Olor a sal, pimienta y verde

MODO DE PREPARO

Picar todo junto;

Refrigera por alrededor de una hora en un molde;

Desarrollar o comer en forma.

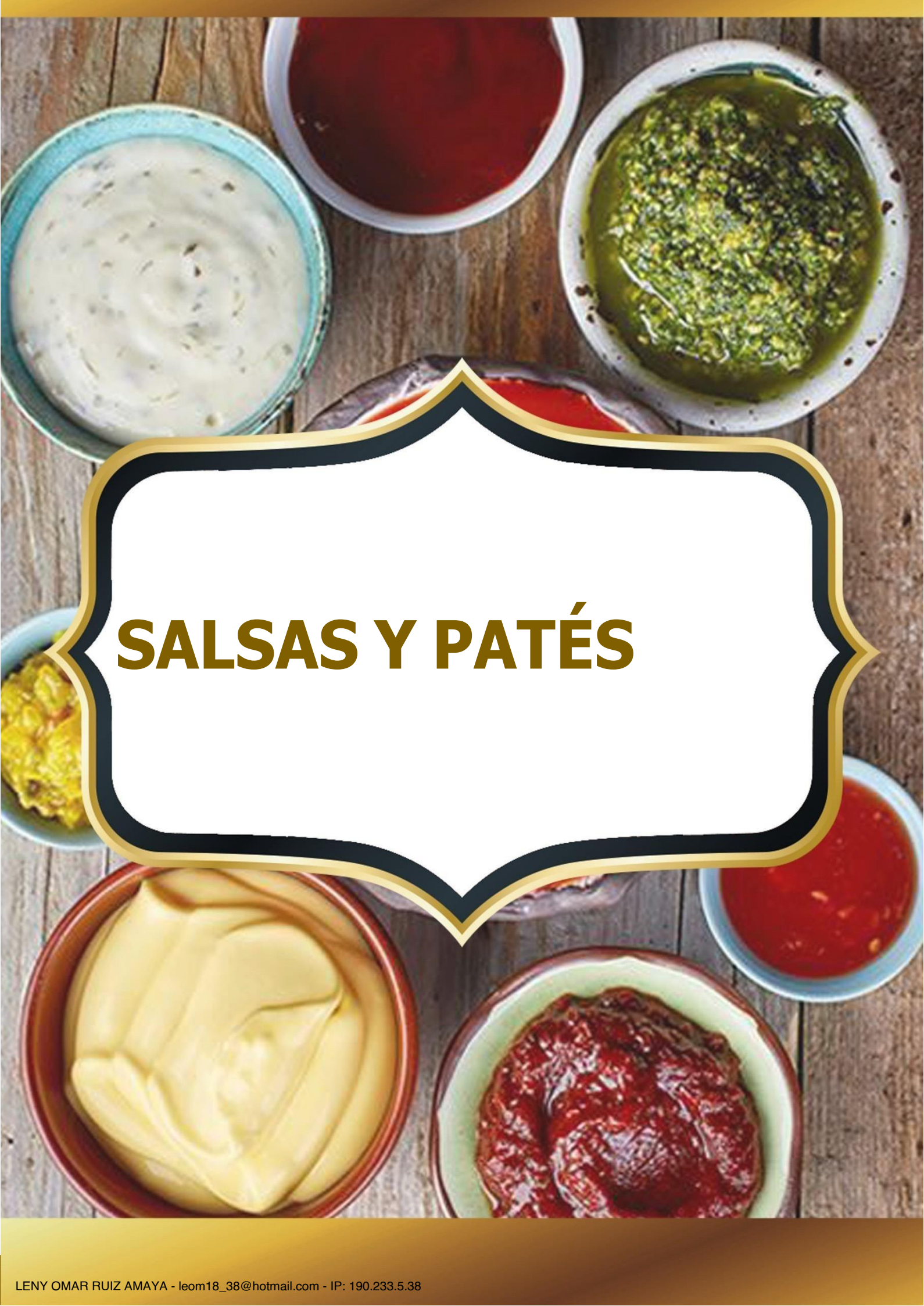


ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



A collage of various salsas and patés in bowls, arranged around a central text box. The bowls contain different types of salsas: a white creamy one, a red one, a green one with herbs, a yellow one, a light yellow one, and a dark red one. The bowls are placed on a wooden surface.

SALSAS Y PATÉS

MAYONESA CETOGENICA CASERA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos grandes
- ✓ 1 cucharada de vinagre
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Agrega los huevos y el vinagre a la licuadora;

Comenzar El golpear El mezcla, añadiendo poco a poco aceite de oliva hasta llegar al punto deseado;

Sazone con sal y pimienta al gusto.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MAYONESA DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ Pulpa de 1/2 aguacate
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ cilantro fresco al gusto
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Pimienta negra al gusto (opcional)

MODO DE PREPARO

En una licuadora coloca la pulpa de aguacate, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva y el cilantro y bate bien hasta obtener una crema homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



MAYONESA DE LINO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza (té) de harina de linaza
- ✓ 1/2 taza (té) de agua filtrada
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ 1 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cubre la harina de linaza con agua y déjala en remojo hasta que tenga la consistencia de claras de huevo;

Agrega la mezcla de jugo de limón, aceite de oliva y harina de linaza a la licuadora;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



SALSA PICANTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de mayonesa casera
- ✓ 1 Cucharadita de Ajo en Polvo
- ✓ 2 Cucharaditas de Endulzante Culinario
- ✓ 1 Cucharadita de Paprika
- ✓ Cucharadita (té) de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 cucharada (café) de salsa de pimienta
- ✓ 1 Cucharadita de Agua
- ✓ Comino y tomillo al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Combine la mayonesa casera, el ajo en polvo, el edulcorante, el pimentón, el jugo de limón, la salsa de pimienta, el comino y el tomillo en un tazón;

Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega agua y sazona con sal y pimienta al gusto;

Mezclar de nuevo;

Llevar a la heladera por aproximadamente 1 hora para obtener sabor;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



SALSA BALSÁMICA PARA ENSALADA

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/4 taza de vinagre balsámico
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 1/4 Cucharadita de Ajo en Polvo
- ✓ 1/4 Cucharadita (té) de Sal
- ✓ Pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Esta es una receta muy sencilla de preparar, solo agrega todos los ingredientes en un recipiente con tapa y agita para que se mezclen todos los ingredientes;

La salsa está lista y se puede servir con la ensalada que más te guste;

Buena comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



SALSA DE HIERBAS

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de queso crema
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Chile Verde Picado
- ✓ 2 cucharadas de albahaca picada
- ✓ 1/2 taza de té de leche de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla el Queso Crema, la crema, el jugo de limón, el olor verde, la albahaca y la leche de coco;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Luz El refrigerador por

aproximadamente 3 horas para obtener sabor.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-200MINUTOS



SALSA DE MENTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de hojas de menta (picadas)
- ✓ Zumo de 1/2 Lima Tahití
- ✓ 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 Diente de Ajo machacado
- ✓ 1 Cucharada de Cebolla rallada
- ✓ 1/2 cucharadita de sal marina

MODO DE PREPARO

Agrega a la licuadora las hojas de menta, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo machacado, la cebolla rallada y la sal marina;

Bate bien hasta obtener una salsa homogénea;

Disponer la salsa en un recipiente de vidrio y llevar a heladera por 2 horas aproximadamente al gusto;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140 MINUTOS



SALSA DE MANTEQUILLA CON OLOR VERDE

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de mantequilla sin sal
- ✓ 1/2 Cucharada (de café) de Sal
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 cucharada de cebollín picado

- ✓ 1/2 cucharada (de café) de pimienta negra molida

MODO DE PREPARO

Poner la mantequilla en una cacerola, a fuego bajo;

Cuando empiece a formar una capa de espuma blanca, retírala con un colador hasta que deje de hacer espuma;

Después de la mantequilla clarificada, aún a fuego lento, agregar el perejil, el cebollín, salpimentar y cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén dorados.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN PICANTE

INGREDIENTES

- ✓ 4 pimientos de dedo de niña
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de jugo natural de maracuyá
- ✓ 1/3 taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Hervir los pimientos durante unos 10-15 minutos;

Coloque los pimientos en agua helada para que se enfríen;

Retire la piel, las semillas y las venas de los pimientos;

Combina los pimientos, el jugo de maracuyá, el aceite de oliva y el jugo de limón en una licuadora hasta obtener una salsa cremosa;

Sazone con sal y coloque en un recipiente;

Luz El refrigerador por aproximadamente 2 horas.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140MINUTOS



SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN SALADA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Jugo Natural de Maracuyá
- ✓ 1/3 taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Combina el jugo de maracuyá, el aceite de oliva y el jugo de limón en una licuadora hasta obtener una salsa cremosa;

Sazone con sal y coloque en un recipiente;

Luz El refrigerador por aproximadamente 2 horas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140 MINUTOS



SALSA DE MOSTAZA Y LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 1 Cucharadita de Endulzante Culinario
- ✓ 1/2 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1 Cucharada (sopa) de Jugo Puro de Lima Tahití
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla la mostaza, el endulzante culinario, la sal y la pimienta negra;

Agrega la crema poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el limón, mezcla y refrigera por aproximadamente 2 horas al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140MINUTOS



SALSA DE QUESO PARMESANO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de queso parmesano rallado (rallar el queso)
- ✓ romero picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezclar la nata fresca en una cacerola hasta que hierva;

Agrega el queso parmesano rallado, el romero picado, sal y pimienta negra al gusto;

Revuelva constantemente hasta que se incorpore;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



SALSA DE PESTO

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de albahaca
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 9 nueces de Brasil, peladas
- ✓ 60 g de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Agrega a la licuadora la albahaca, los dientes de ajo, el aceite de oliva, las nueces de Brasil, el queso parmesano rallado y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregue más aceite de oliva si es necesario;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Tiene El mezcla en uno contenedor de vidrio.



ACTUACIÓN
1PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



SALSA VERDE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de perejil verde picado
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 260ml Leche de Almendras
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Agrega el ajo y la leche de almendras a la licuadora y bate bien hasta que el ajo se triture;

Agrega el perejil picado y sigue batiendo hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el aceite de oliva hasta que espese y sazona con sal al gusto;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
1PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MANTEQUILLA DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de cacahuets tostados
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ Xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta hacer una pasta.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



PASTA DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de atún
- ✓ 1 cucharada de crema, requesón o mayonesa light
- ✓ 2 cucharadas de aceitunas picadas
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ Sal, pimienta, perejil

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes;

Picar las hierbas muy finas;

Almacenar en un recipiente hermético.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PASTA DE ATÚN CON AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de atún
- ✓ aguacate medio machacado
- ✓ 2 cucharadas de aceitunas picadas.
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ Sal, pimienta, perejil

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes;

Picar las hierbas muy finas;

Almacenar en un recipiente hermético.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PASTA DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de pollo desmenuzado
- ✓ 1 cucharada de crema, requesón o mayonesa light
- ✓ Sal, pimienta, perejil

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes;

Picar las hierbas muy finas;

Almacenar en un recipiente hermético.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PASTA DE HUEVO COCIDO

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos cocidos
- ✓ 1/2 cebolla mediana/pequeña
- ✓ 2 cucharadas de mayonesa
- ✓ 2 cucharadas de cuajada natural
- ✓ 1 cucharadita de mostaza
- ✓ sal y pimienta negra
- ✓ 1 cucharada de chile verde picado o eneldo

MODO DE PREPARO

Picar los huevos cocidos;

Pica la cebolla;

Mezclar con mayonesa y cuajada;

Agrega sal y pimienta;

Espolvorea las hierbas encima;

¡Listo!



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PASTA DULCE DE AVELLANAS

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de avellana
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 taza de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta hacer una pasta.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PASTA DULCE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 4 limones
- ✓ ½ taza de xilitol
- ✓ 100 g de mantequilla de nuez
- ✓ 3 huevos grandes

MODO DE PREPARO

Bate el endulzante con la mantequilla hasta que quede cremoso;

Agrega los huevos y bate;

Agrega el jugo de limón y bate;

Ponga todo en una sartén y revuelva a fuego lento;

Cuando espese, sácalo y déjalo enfriar.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PATÉ CON HARINA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de harina de berenjena
- ✓ 2 cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ 1/2 cebolla rallada
- ✓ Perejil y cebollín al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la harina de berenjena, la mayonesa casera y la cebolla rallada;

Agregue el perejil y la cebolla al gusto y mezcle bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PATÉ DE AJO

INGREDIENTES

- ✓ 3 Dientes de Ajo en pasta o triturados
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 4 cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes y llevar a heladera por 24 horas, para que el sabor del ajo espese mejor el paté;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ATÚN PATE

INGREDIENTES

- ✓ 2 Latas de Atún
- ✓ 1 huevo cocido picado
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 3 cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente colocar el atún escurrido, la mayonesa y la cebolla picada y mezclar bien;

Agregue el huevo cocido picado, la mostaza y sazone con sal y pimienta negra.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PATÉ DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 taza (té) de requesón light
- ✓ 1 manojo de brócoli cocido
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Triture la cebolla y el ajo en el procesador;

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo;

Triture el brócoli y póngalo también en la sartén;

Agrega el requesón y sazona con sal y pimienta al gusto;

Espere calentar en fuego suave, siempre revolviendo;

Añadir la nata y mezclar bien.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



PATÉ DE PECHUGA DE PAVO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 cebolla grande
- ✓ 150 g de pechuga de pavo
- ✓ 1/2 taza (té) de requesón light
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Picar la cebolla y la pechuga de pavo en trozos muy pequeños o triturar en un procesador de alimentos y reservar;

En un tazón, mezcle la pechuga de pavo, la cebolla, el requesón y el perejil;

Sazone con sal y pimienta al gusto.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PATÉ DE PEPINO CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino grande sin pelar
- ✓ 1 Bote de Queso Crema
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Aceite de Oliva Light
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Coloca el pepino pelado en un procesador de alimentos y licúa hasta que esté finamente picado;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Golpea un poco más;

Tiene El mezcla en uno recipiente y agrega el Queso Crema y el aceite de oliva;

Agregue un poco más de sal y pimienta si es necesario.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



PATÉ DE TOMATE SECO

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de tomates secos
- ✓ 60g Queso Crema
- ✓ 1 cucharada de vinagre
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Me encanta el tomate seco bien en un recipiente;

Agregue vinagre y un poco de sal y pimienta;

Agrega el Queso Crema y mezcla bien hasta obtener una crema homogénea;

Agregue un poco de aceite de oliva y mezcle;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



QUESO DE ANACARDOS Y CASTAÑAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de anacardos sin sal (remojados durante al menos 4 horas)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Zumo de 1/2 Lima Tahití
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una licuadora bata los anacardos, el ajo, el jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea (poniendo agua poco a poco hasta obtener la consistencia deseada);

Sazone con sal y pimienta al gusto y mezcle bien;

Transfiera la mezcla a un recipiente y refrigere por aproximadamente 2 horas.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-145 MINUTOS





HARINA Y LECHE

HARINA DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de cacahuates pelados sin sal

MODO DE PREPARO

Tenga el maní en forma grande;

Llevar al horno a 80°C por 15 minutos aproximadamente para que se seque, removiendo constantemente para que no se queme;

Retire los cacahuates del horno y déjelos enfriar;

Pasa los cacahuates en un procesador hasta obtener el punto de harina;

Almacenar en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



HARINA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de berenjena

MODO DE PREPARO

Lava bien las berenjenas y sécalas quitando la piel. Córtalos en rodajas finas y dales forma;

Llevar al horno a 80°C hasta que las berenjenas estén bien secas y desmenuzables, pero sin quemarse;

Retire las berenjenas del horno y deje enfriar;

Muele bien las berenjenas en la licuadora hasta obtener el punto de harina;

Almacenar en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



HARINA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de coco recién rallado
- ✓ 1 y 1/2 tazas (té) de agua caliente filtrada

MODO DE PREPARO

Disponer el coco rallado en un recipiente y agregar encima el agua caliente;

Deje reposar durante unos 15 minutos;

Bátelo todo en la procesadora y cúbrelo con un paño fino y limpio;

Exprima bien para eliminar el exceso de agua y grasa;

Coloque la pulpa resultante en un refractario y hornee a 100°C durante 3 a 4 horas o hasta que esté completamente seca, revolviendo ocasionalmente para evitar que se queme;

Retire la pulpa del horno y deje que se enfríe bien;

Pasa la pulpa en el procesador hasta obtener una harina fina;

Obtendrás el punto de harina cuando se ponga amarilla y no se pegue a las manos;

almacenar la harina en uno recipiente bien cerrado y conservar en un lugar seco.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-300MINUTOS



HARINA DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 pechugas de pollo

MODO DE PREPARO

En una olla a presión, cuece el pollo con agua solo por unos 20 minutos o hasta que esté cocido al punto de desmoronarse bien y secar completamente el agua;

Retire los huesos y cartílagos del pollo y desmenúcelo bien;

Ponlo lentamente en la licuadora y bate bien hasta obtener una especie de masa;

Ponga el pollo en una sartén, para secar la masa, exprimiendo y extendiendo la masa alrededor de la sartén, hasta que pierda toda la humedad, quede suelta y ligeramente dorada;

Llévala a la licuadora y bate bien para refinar más la harina.

Pasar toda la harina por un colador fino;

Lo que quede en el colador, páselo nuevamente en la licuadora y luego páselo nuevamente en el colador;

Repita el proceso hasta acabar con toda la harina;

Guarde la harina en un recipiente de vidrio bien cerrado en el refrigerador.



ACTUACIÓN
11PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



HARINA DE LINO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de semillas de lino

MODO DE PREPARO

Coloque las semillas de lino en un procesador de alimentos o licuadora y mezcle hasta que las semillas se conviertan en polvo.

Guarde la harina de linaza en un recipiente de vidrio bien cerrado y manténgalo en un lugar seco y protegido de la luz;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



HARINA DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ Cáscara de 6 frutas de la pasión

MODO DE PREPARO

Con una cuchara, retira la pulpa y la piel del maracuyá, dejando solo la parte blanca de la piel;

Disponer en un molde y hornear a 80°C, cuidando que no se queme, hasta que esté seco y quebradizo;

Retire del horno y deje enfriar;

Bate las cáscaras en la licuadora hasta obtener el punto de harina;

Almacenar en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



HARINA DE SEMILLA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de Semillas de 2 Calabazas (Fresas o Japonesas)

MODO DE PREPARO

Deseche las semillas en forma grande;

Llevar al horno a 80°C por 15 minutos aproximadamente para que se seque, removiendo constantemente para que no se queme;

Retire las semillas del horno y deje enfriar;

Aprobar hacia semillas en uno procesadora hasta obtener el punto de harina;

Almacenar en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



HARINA DE SEMILLA DE GIRASOL

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de semillas de girasol

MODO DE PREPARO

Disponer las semillas de girasol en un molde y hornear en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos aproximadamente, removiendo constantemente para que no se tuesten;

Retire del horno y deje enfriar;

Pasa las semillas de girasol en el procesador hasta obtener el punto de harina;

Guarde la harina de girasol en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



LECHE DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Maní Crudo (sin sal y sin cáscara)
- ✓ 1 litro de agua filtrada
- ✓ 1 Cucharada (café) de Extracto de

Vainilla

MODO DE PREPARO

En un recipiente remojar los cacahuates cubiertos de agua por 12 horas;

Después de remojar los cacahuates, escurra el agua y lávelos con agua corriente;

Coloca los cacahuates en una cacerola, cubre con agua y cocina a fuego medio hasta que hierva;

Apaga el fuego y déjalo reposar por 5 minutos;

Corre los cacahuates y lava nuevamente en agua corriente;

Lleva los cacahuates a la licuadora con un litro de agua filtrada y el extracto de vainilla y bate bien hasta que quede suave;

Cuele la leche de maní a través de un colador fino;

Conservar en el frigorífico.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



LECHE DE ANACARDOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de anacardos sin sal

MODO DE PREPARO

Remoje los anacardos en agua filtrada durante 8 horas;

Después de remojar las castañas, escurre el agua y llévala a la licuadora;

Agrega el agua filtrada y bate bien;

Cuele la leche de anacardos a través de un colador fino;

Guárdelo en el refrigerador;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



AGUA DE COCO CASERA

INGREDIENTES

- ✓ Pulpa de 2 Cocos o 2 Botes de Coco Fresco sin Azúcar
- ✓ 4 tazas (té) de agua filtrada (caliente)

MODO DE PREPARO

En un recipiente, remoja la pulpa de coco en agua caliente durante 20 minutos;

Después de remojar el coco, póngalo en una licuadora y bátalo durante unos 3 minutos;

Cuele la leche de coco a través de un colador fino;

Mantenga la leche en el refrigerador;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



LECHE DE SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de sésamo (té)
- ✓ 6 tazas (té) de agua filtrada

MODO DE PREPARO

En un recipiente, remoja las semillas de sésamo cubiertas de agua durante 8 horas;

Después de remojar el sésamo, drene el agua y lávelo con agua corriente;

Lleva el ajonjolí a la licuadora con el agua filtrada y bate bien;

Cuele la leche de sésamo a través de un colador fino;

Guárdelo en el refrigerador;

Listo.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS





BEBIDAS

CAFÉ CON CREMA DE LECHE

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada (de postre) de café instantáneo
- ✓ 50ml de agua hirviendo
- ✓ 5 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 100ml crema ligera
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

MODO DE PREPARO

En el vaso de la batidora, agrega el café instantáneo y el agua hirviendo.;

Basta remover para disolver el café soluble y luego agregar las gotas de esencia, la crema y el xilitol;

Batir con la batidora hasta obtener una mezcla cremosa.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



CAPUCHINO

INGREDIENTES

- ✓ 200ml café colado, muy fuerte y sin azúcar
- ✓ 3 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ ½ cucharadita (postre) de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
- ✓ 1 cucharadita(s) de canela en polvo

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes con una batidora y colocar en una taza;

Si lo desea, espolvoree más canela en polvo por encima.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



TÉ BLANCO CON CARQUEJA

(DESINTOXICACIÓN)

INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 3 cucharadas de té blanco
- ✓ 1 cucharada de hibisco
- ✓ 2 cucharadas de carqueja

MODO DE PREPARO

En una cacerola calienta el agua, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue té blanco, hibisco y carqueja;

Tapar y dejar en infusión durante 15 min. Luego colar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ DE MANZANILLA CON HIERBAS CIDREIRA

INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 5 cucharadas de manzanilla
- ✓ 3 cucharadas de bálsamo de limón
- ✓ 1 cucharada de xilitol

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Deje que hierva y apague;

Agrega la manzanilla, la melisa y tapa;

Deje reposar durante 10 minutos y cuele antes de servir.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TÉ DE CARQUEJA CON PEREJIL

INGREDIENTES

- ✓ 3 cucharadas de carqueja seca
- ✓ 1 manojo de perejil fresco
- ✓ 1 cucharada de salvia
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
- ✓ 900ml de agua

MODO DE PREPARO

En una cacerola, calienta el agua con el xilitol, sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue la carqueja, el perejil y la salvia;

Cubra y deje reposar durante 8 min. luego colar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TÉ DE LIMÓN CON HOJAS DE CANELA

INGREDIENTES

- ✓ 5 cucharadas de hierba de limón
- ✓ 10 hojas de canela
- ✓ 800ml de agua
- ✓ 1 cucharada de xilitol (opcional)

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Deje que hierva y apague;

Agregue la hierba de limón y las hojas y la canela;

Tapar y dejar en infusión durante 10 minutos;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



Té de Hinojo con Clavo

INGREDIENTES

- ✓ 6 cucharadas de hinojo
- ✓ 2 cucharadas de clavo indio
- ✓ 800ml de agua
- ✓ 1 cucharada de xilitol (opcional)

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Llevar al fuego y cuando hierva, agregar los claveles de la India;

Baja el fuego y espera 5 minutos;

Retirar la cacerola del fuego, agregar el hinojo, tapar y dejar en infusión durante 8 minutos;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ DE HOJA DE MORA

INGREDIENTES

- ✓ 10 hojas de mora
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓ 900ml de agua

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Apaga apenas hierva y agrega las hojas de arándano;

Tapar y dejar en infusión durante 15 minutos;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ DE HOJAS DE GRAVIOLA CON MENTA

INGREDIENTES

- ✓ 5 cucharadas de hojas secas de guanábana
- ✓ 2 cucharadas de hojas de menta fresca
- ✓ 2 gotas de aceite esencial de naranja
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
- ✓ 900ml de agua

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Apagar apenas hierva y agregar las hojas de guanábana y las hojas de menta fresca;

Tapar y dejar en infusión durante 8 minutos;

Colar antes de servir y mezclar con las gotas de aceite esencial de naranja.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TÉ DE JENGIBRE CON PARTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 trozo de jengibre pelado (7cm)
- ✓ 2 cucharadas de clavo indio
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 700ml de agua

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega el xilitol, los claveles de la India y el jengibre en trocitos;

Caramelizar a fuego lento hasta que tome color de guaraná, con cuidado de no quemarlo;

Agrega el agua a temperatura ambiente y espera a que se disuelva el caramelo;

Retire la sartén del fuego, cubra y espere otros 10 minutos para infundir;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ DE HIBISCO CON ANÍS ESTRELLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de hibisco seco
- ✓ anís de 4 estrellas
- ✓ 1 rama de canela
- ✓ 900ml de agua
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol (opcional)

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Llevar al fuego y cuando hierva, agregar la jamaica, el anís y la canela;

Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos;

Retire la sartén del fuego, cubra y espere otros 10 minutos;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ DE LAUREL CON ALECRIM

INGREDIENTES

- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 6 hojas de laurel
- ✓ 3 cucharadas de romero
- ✓ 3 cucharadas de manzanilla

MODO DE PREPARO

En una cacerola calienta el agua, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue las hojas de laurel, el romero y la manzanilla;

Tapar y dejar en infusión durante 15 minutos, luego colar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ DE FRUTA DE LA PASIÓN CON CANELA

INGREDIENTES

- ✓ Pulpa de 1 maracuyá grande
- ✓ 3 palitos de canela
- ✓ 900ml de agua
- ✓ 2 cucharadas de xilitol (opcional)

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua, el xilitol y la rama de canela;

Llevar al fuego y una vez que empiece a hervir, bajar el fuego y esperar 10 minutos;

Agrega la pulpa de maracuyá y déjala al fuego por otros 3 minutos;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ MELISSA CON HIERBA DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de melisa
- ✓ 2 cucharadas de hierba de limón
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
- ✓ 2 gotas de aceite esencial de naranja
- ✓ 800ml de agua

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua con el xilitol;

Llevarlo al fuego y apagarlo cuando comience a hervir;

Agregue melisa y hierba de limón. Tapar y dejar en infusión durante 10 min;

Luego coa y mezcle las gotas de aceite esencial de naranja.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TÉ DE DIENTE DE LEÓN CON HIBISCO

(DESINTOXICACIÓN)

INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 2 cucharadas de hierba de diente de león
- ✓ 3 cucharadas de hibisco
- ✓ 1 ramita de menta

MODO DE PREPARO

En una cacerola calienta el agua, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue el diente de león, el hibisco y la menta;

Tapar y dejar en infusión durante 15 min;

Luego colar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ HELADO DE HINOJO CON CANELA

INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 2 palitos de canela
- ✓ 4 cucharadas de hinojo
- ✓ 1 ramita de menta fresca
- ✓ 1 cucharada de xilitol (opcional)

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol, deja hervir y agrega la rama de canela;

Bajar el fuego y esperar 5 minutos y apagarlo;

Añadir el hinojo, tapar y dejar en infusión durante 15 minutos;

Una vez frío, colar en una jarra, agregar la ramita de menta y refrigerar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ HELADO DE JENGIBRE CON MENTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 trozo de jengibre pelado (7cm)
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 manojo de menta limpia
- ✓ 1 cucharada y ½ de xilitol (opcional)
- ✓ 1 litro de agua

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol, deja hervir y agrega el jengibre en trocitos;

Bajar el fuego y esperar 10 minutos;

Retire del fuego, agregue todo el manojo de menta, cubra y deje reposar durante 15 minutos;

Una vez frío, colar, mezclar con el jugo de limón y refrigerar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MATE HELADO CON LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de mate
- ✓ Jugo de ½ limón
- ✓ 600ml de agua
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
(opcional)

MODO DE PREPARO

En una olla con agua hirviendo agrega el mate, pero no lo dejes en el fuego;

Una vez que se enfríe, cuele y agregue el xilitol y el limón;

Transferir a un frasco y refrigerar.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



MEZCLA DE TÉ ANTIESTRÉS

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de hierba dulce
- ✓ 2 cucharadas de bálsamo de limón
- ✓ 1 cucharada de hierba de limón
- ✓ 3 cucharadas de manzanilla
- ✓ 900ml de agua
- ✓ 1 cucharada y ½ de xilitol

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Deje que hierva y apague;

Agrega el hinojo, el limoncillo, la hierba luisa y la manzanilla;

Tapar y dejar en infusión durante 13 minutos;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
05 **PORCIONES**



TIEMPO DE PREPARACIÓN
- 20 **MINUTOS**



MEZCLA DE TÉ ANTIFRÍO

INGREDIENTES

- ✓ 800ml de agua
- ✓ 5 cucharadas de hojas de eucalipto
- ✓ 1 trozo de jengibre pelado (3 cm)
- ✓ 6 hojas de canela
- ✓ 2 cucharadas de verbena
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Deje que hierva y apague;

Agrega las hojas de eucalipto, el jengibre en trocitos, las hojas de canela y la verbena;

Tapar y dejar en infusión durante 15 min;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ NEGRO CON HIERBAS DULCES

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de té negro
- ✓ 1 cucharada de hierba dulce
- ✓ 800ml de agua
- ✓ 1 cucharada de xilitol

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Apagar apenas hierva, agregar té negro e hinojo;

Tapar y dejar en infusión durante 10 minutos;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ VERDE CON HERRADURA (DETOX)

INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 2 cucharadas de té verde
- ✓ 2 hojas de boldo
- ✓ 3 cucharadas de cola de caballo
- ✓ 1 rama de canela

MODO DE PREPARO

En una cacerola, calienta el agua junto con la rama de canela, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue el té verde, las hojas de boldo y la cola de caballo;

Tapar y dejar en infusión durante 15 min;

Luego colar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



TÉ VERDE CON LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 litro de agua
 - ✓ 4 cucharadas de té verde
 - ✓ 1 jugo de limón
 - ✓ 2 cucharadas (de postre) de xilitol
- (opcional)

MODO DE PREPARO

En una cacerola, calienta bien el agua, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue el té verde, cubra y deje reposar durante 10 minutos;

Luego coe, agrega el xilitol y el jugo de limón.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



TÉ VERDE HELADO CON MENTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 2 cucharadas de té verde
- ✓ 1 taza de menta (fresca)
- ✓ Jugo de ½ limón
- ✓ 1 ½ cucharada de xilitol

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol, deja hervir y apaga;

Agregue té verde y hojas de menta;

Una vez frío, cuele en una jarra, agregue el limón y refrigere.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



CHOCOLATE CALIENTE

INGREDIENTES

- ✓ 100ml crema ligera
- ✓ 4 cucharadas de agua
- ✓ ½ cuchara (postre) de chocolate en polvo 70%
- ✓ ½ cucharadita (postre) de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓ 10 gotas de esencia de chocolate

MODO DE PREPARO

En el vaso mezclador agrega el agua caliente, la crema de leche y la esencia de chocolate;

Bate un poco hasta mezclar y agrega el chocolate 70%, el cacao en polvo y el xilitol;

Batir más hasta que tenga cuerpo.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



ISOTÓNICO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 cucharada de sal
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 litro de agua con gas
- ✓ Canela molida al gusto (opcional)

MODO DE PREPARO

Mezcla tú Ingredientes
suavemente para no sacar todo el gas.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



BATIDO DE AÇAÍ

INGREDIENTES

- ✓ 250ml de leche de coco
- ✓ 100g de açaí (pura fruta o pura pulpa sin almíbar ni glucosa)
- ✓ 1 taza (té) de hielo
- ✓ 4 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ 1 cucharada y ½ de xilitol

MODO DE PREPARO

En una licuadora bate todos los ingredientes hasta que el hielo se triture y se convierta en una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



BATIDO DE CACAHUETE

INGREDIENTES

- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla de maní
- ✓ 1 cucharada de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas (postre) de xilitol
- ✓ 2 tazas de hielo (hielo)

MODO DE PREPARO

En una licuadora bate todos los ingredientes hasta que el hielo se triture y se convierta en una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



BATIDO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 250ml de leche de coco
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 taza (té) de hielo
- ✓ 4 cucharadas de crema agria
- ✓ 1 ½ cucharada de xilitol
- ✓ 5 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En una licuadora bate todos los ingredientes hasta que el hielo se triture y se convierta en una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



BATIDO DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 250ml de leche de coco
- ✓ 1 pulpa de maracuyá congelada
- ✓ 1 taza (té) de hielo
- ✓ 5 cucharadas de crema agria
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

En una licuadora bate todos los ingredientes hasta que el hielo se triture y se convierta en una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE CÍTRICOS DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 200g de fresas limpias
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ Jugo de 1 limón chino
- ✓ 800 ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE AÇAÍ CON MENTA

INGREDIENTES

- ✓ 250g de açaí (pura fruta o pura pulpa sin almíbar ni glucosa)
- ✓ ½ taza de menta (fresca)
- ✓ 10 gotas de esencia de menta
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE AÇAÍ CON FRESAS

INGREDIENTES

- ✓ 150g de açaí (pura fruta o pura pulpa sin almíbar ni glucosa)
- ✓ 10 fresas limpias
- ✓ 700ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE ACEROLA CON ARANDELAS

INGREDIENTES

- ✓ 400g de acerolas maduras
- ✓ 100g de moras muy maduras
- ✓ 700ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE ACEROLA CON MENTA

INGREDIENTES

- ✓ 400g de acerolas maduras
- ✓ 10 hojas de menta
- ✓ 700ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE APIO CON HINOJO

INGREDIENTES

- ✓ 3 cucharadas de semillas de hinojo
- ✓ 4 tallos de apio
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ 800 ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas (postre) de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE LECHUGA

INGREDIENTES

- ✓ 3 hojas de lechuga crujiente
- ✓ 4 hojas de lechuga planas
- ✓ 1 pieza de jengibre (1 cm)
- ✓ Jugo de 2 limones chinos
- ✓ 700ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE LECHUGA CON PEPINO

INGREDIENTES

- ✓ 6 hojas de lechuga crujientes
- ✓ 1 pepino japonés pequeño
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE COL CON FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 500 ml de agua muy fría
- ✓ 2 hojas de col rizada
- ✓ 1 pieza de jengibre
- ✓ Pulpa natural de 2 maracuyá
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ZUMO DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- ✓ 100g de fresas maduras
- ✓ ½ taza de frambuesas congeladas
- ✓ ½ taza de moras congeladas
- ✓ 800 ml de agua helada
- ✓ 1 cucharada y ½ de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE LIMÓN CON MENTA

INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 3 limones
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 10 hojas de menta limpias
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora y tritura si lo deseas.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE LIMÓN CON LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 4 limones
- ✓ 4 cucharadas de leche de coco
- ✓ 250ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



JUGO DE FRUTA DE LA PASIÓN CON MENTA

INGREDIENTES

- ✓ 3 maracuyá grandes
- ✓ 10 hojas de menta limpias
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE PEPINOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino grande de campo
- ✓ 1 pepino japonés
- ✓ 5 hojas de menta
- ✓ 1 pieza de jengibre fresco (2 cm)
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 300ml de agua helada

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



JUGO DE PITANGA CON TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 200g de pitangas maduras
- ✓ 1 tomate maduro
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10MINUTOS



JUGO DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 3 tomates maduros
- ✓ 1 pieza de jengibre fresco (1 cm)
- ✓ 3 hojas de menta
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 500ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO DE TOMATE TERMOGÉNICO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tomates maduros
- ✓ 1 trozo pequeño de pimiento rojo
- ✓ 400ml de agua helada
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 ½ cucharada (postre) de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
02PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JUGO VERDE TRADICIONAL

INGREDIENTES

- ✓ 2 hojas de col rizada
- ✓ 1 pieza de jengibre (2cm)
- ✓ 3 hojas de limoncillo
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ 300 ml de agua muy fría
- ✓ 2 cucharadas de xilitol (opcional)

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
- 10 MINUTOS



VITAMINA DEL AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate mediano maduro
- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 1 pizca de canela en polvo (opcional)
- ✓ 5 piedras de hielo
- ✓ Jugo de ½ limón
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora o batidora por 3 minutos.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
- 15 MINUTOS



VITAMINA DE ARÁNDANO

INGREDIENTES

- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 7 piedras de hielo
- ✓ ½ taza (té) de arándanos congelados
- ✓ 2 cucharadas de crema
- ✓ 5 nueces de Brasil picadas
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora o batidora por 3 minutos.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
- 15 MINUTOS



VITAMINA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 50 g de coco rallado
- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 3 cucharadas de crema
- ✓ 5 piedras de hielo
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora por 2 minutos.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



VITAMINA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 50ml de jugo concentrado
- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 3 cucharadas de crema fría
- ✓ 6 piedras de hielo
- ✓ 1 cucharada de harina de castañas
- ✓ 1 cucharada de xilitol de maracuyá

MODO DE PREPARACIÓN ARO

Bate todo en la licuadora por 2 minutos.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



VITAMINA DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 100g de fresas congeladas
- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 2 cucharadas de crema
- ✓ 1 cucharada de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora o batidora por 3 minutos.



ACTUACIÓN
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



Diséjale escuchó!

Salmo 148